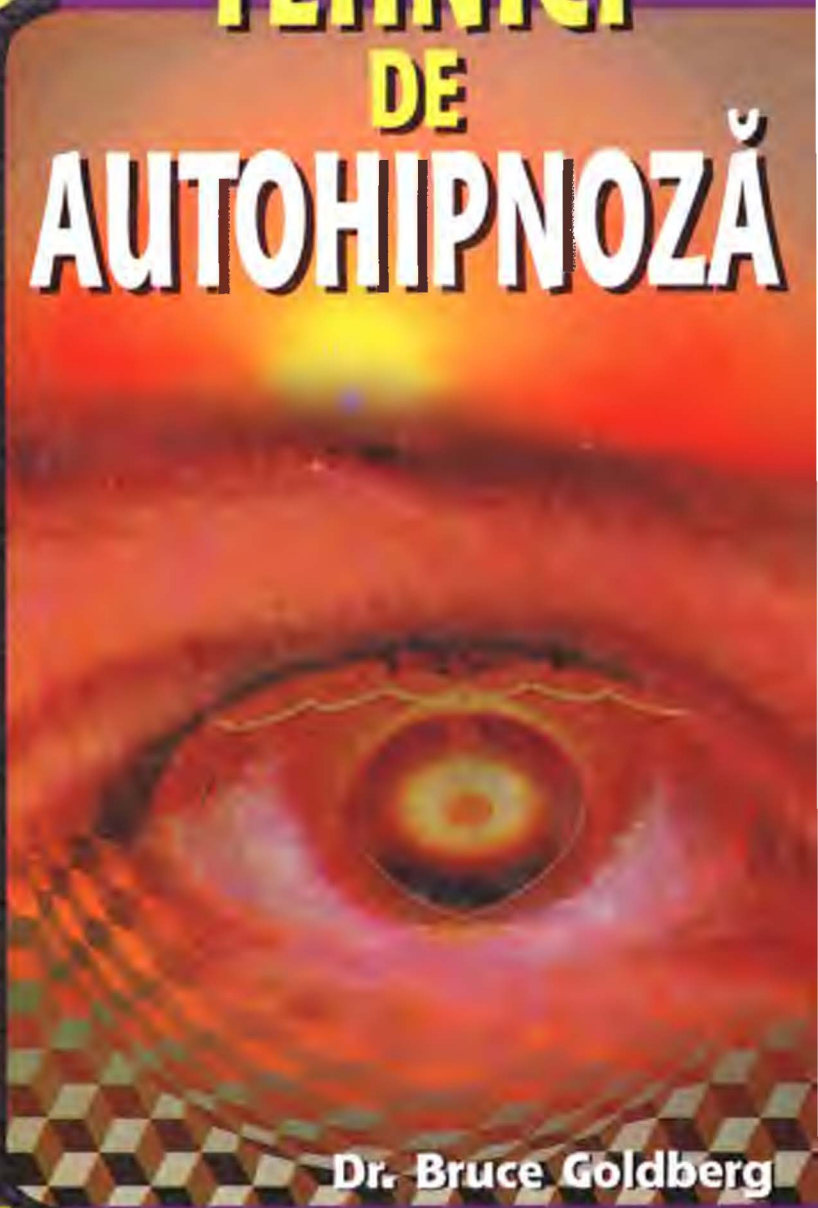
Interzone

TEHNICI DE AUTOHIPNOZĂ



Dr. Bruce Goldberg

Teora

Internet: www.teora.ro

CUPRINS

INTRODUCERE 8

1. SCURTĂ ISTORIE A HIPNOZEI 10

2. FENOMENUL HIPNOZEI 13

3. PRINCIPIILE HIPNOZEI 21

4. DISCUȚIA PRE-HIPNOTICĂ 32

5. MEDIUL HIPNOTIC 35

6. TEHNICILE DE BAZĂ ALE INDUCȚIEI 40

7. TEHNICI AVANSATE DE INDUCȚIE 51

8. TEHNICI DE BAZĂ PENTRU ADÂNCIREA TRANSEI 57

9. TEHNICI AVANSATE DE ADÂNCIRE A TRANSEI 62

10. ÎNVINGEREA REZISTENȚEI 66

11. MODIFICAREA COMPORTAMENTULUI ÎN TIMPUL HIPNOZEI 69

12. HIPNOZA ERICKSONIANĂ 73

13. TEHNICI DE VIZUALIZARE 77

14. UN EXERCIȚIU DE AUTOHIPNOZĂ 82

15. SCENARII DE AUTOHIPNOZĂ 85

INDUCȚIA HIPNOTICĂ STANDARD 85

REGRESIA VÂRSTEI 86
ÎNCREDEREA ÎN SINE 89
TRACUL DE SCENĂ 90
DEPRINDEREA DE A ÎNVĂŢA ŞI MEMORIA 91
EXAMENELE 93
INSOMNIA 93
FUMATUL 94
REDUCEREA GREUTĂŢII 95
DUREREA ŞI VINDECAREA 98
TEAMA DE DENTIST 99
SENZAŢIA DE ÎNECARE 100
SCRÂŞNITUL DIN DINŢI (BRUXISMUL) 100
VIZITELE LA CABINETUL STOMATOLOGIC 100
ANESTEZIA DE TIP MĂNUŞĂ 102
PROBLEME ALE PIELII 103
DURERILE DE CAP 104
ROADEREA UNGHIILOR 105
FOBIILE 106
ANXIETATEA 106
CONTROLUL VISELOR 107
ALERGIA 107
ASTMUL 108
BÂLBÂIALA 108
FRIGIDITATEA 109
IMPOTENŢA ŞI EJACULAREA PRECOCE 110
ARTRITA 110
ALCOOLISMUL 111
ÎNROŞIREA OBRAJILOR 112
ENUREZISUL 112
CÂŞTIGAREA ÎN GREUTATE 113
NEGII 114

16. CUM SĂ GĂSIȚI UN HIPNOTERAPEUT CALIFICAT 115

17. REFLECȚII FINALE 119

INDEX 122

NOTĂ CĂTRE CITITORI

Această carte nu încearcă să furnizeze tratamente sau rețete, sau să trateze problemele medicale sau psihologice. Dacă ai dificultăți semnificative în viață, este foarte indicat să cauți specialistul potrivit în domeniul sănătății.

INTRODUCERE

Scopul acestei lucrări este de a îndepărta orice temeri pe care le puteţi avea în legătură cu hipnoza şi de a vă învăţa cum să aplicaţi această tehnică simplă şi interesantă pe dumneavoastră înşivă. Creşterea capacităţilor personale este întotdeauna principalul scop în viaţa mea profesională ca hipnoterapeut, iar autohipnoza vă va deschide perspectiva de a vă învăţa să folosiţi potenţialul nelimitat al subconştientului.

Această carte vă va învăţa cum să lucraţi cu subconştientul dumneavoastră pentru a înfrânge obiceiuri, fobii şi alte tendinţe negative, pe care le-am denumit secvenţe autodistructive. O dată eliminate aceste tendinţe care vă sabotează orice efort al dumneavoastră de schimbare şi de creştere, veţi face un prim pas pentru a deveni o persoană nouă şi mai împlinită.

Principalul accent al acestei cărţi este pus pe învăţarea realizării propriilor înregistrări de autohipnoză în vederea facilitării preluării controlului asupra vieţii dumneavoastră, prin programarea adecvată a subconştientului pentru a vă realiza fiecare dintre scopurile stabilite. Acest antrenament vă va ajuta să vă puneţi din nou „eul" în sprijinul propriei persoane şi să eliminaţi multe dintre co-dependenţele, pe care, probabil, le trăiţi în prezent.

Poate că sunteţi preocupat de obligaţiile de a vă îndeplini obiectivele. 25 sau 30 de minute din programul zilnic pot să vă îmbunătăţească semnificativ viaţa. Secretul implică realizarea acestor exerciţii în fiecare zi. Timpul dumneavoastră liber este într-adevăr cel mai valoros timp; este timpul acordat dumneavoastră înşivă. Folosiţi-l bine. Stabiliţi-vă propriul ritm şi includeţi acest antrenament în viaţa dumneavoastră zilnică.

Autohipnoza vă învaţă cum să vă realizaţi un scop, nu de ce nu puteţi acest lucru. Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, probabil aveţi unele proiecte minore sau majore la care v-ar plăcea să începeţi să lucraţi. Primul pas este să vă gândiţi ce vreţi (scopul) şi de ce vreţi lucrul acesta (idealurile). Aceste tehnici vă instruiesc pas cu pas cum să transformaţi obiectivele în realitate.

Puteţi să învăţaţi să programaţi aproape orice realizare – situaţia financiară, o casă, o carieră, o relaţie amoroasă – sau chiar să eliminaţi un obicei prost sau o fobie. Cu cât mai specific şi mai realist este un obiectiv, cu atât mai uşor va fi de realizat. Procesul de lucru pentru împlinirea acestui obiectiv are loc chiar dacă conştientul dumneavoastră (puterea voinţei) nu se gândeşte în mod activ la el.

Mecanismele dumneavoastră defensive (raţionalizarea, intelectualizarea, sublimarea, dispersarea etc.) funcţionează ca obstacole atunci când încercaţi să vă schimbaţi în vreun fel. Ori de câte ori spuneţi „Da, dar..." sau „Voi începe acest regim de luni", cedaţi în faţa acestor mecanisme defensive. Sugestiile hipnotice procedează la depăşirea rezistenţei naturale a conştientului faţă de schimbare şi reprogramarea computerului numit subconştient pentru efectuarea permanentă a acestor schimbări.

Pe scurt, principalul scop al acestei lucrări este de a vă învăţa să eliberaţi puterea nelimitată a subconştientului dumneavoastră, pentru a îndeplini obiectivele specifice, în scopul îmbunătăţirii vieţii.

1. SCURTĂ ISTORIE A HIPNOZEI

Folosirea hipnozei datează din vremea existenței conducătorilor religioși, a vracilor, a vrăjitorilor și a șamanilor. Profeții din Egiptul antic și Grecia foloseau starea de transă pentru diversele lor vindecări. Efectul vindecător al corpurilor astrale și al magneților a fost expus de Paracelsus (1493-1541). El a presupus că magneții erau responsabili de vindecarea bolilor.

Părintele Hehl, în 1771, în Viena, punea plăci de fier pe corpul gol pentru a produce vindecări. Mesmer a dezvoltat acest concept și a utilizat un fel de „pase" pentru a produce vindecările. El a numit acest proces „magnetism animal" și tehnica a devenit o modă în Europa în ultima parte a secolului al XVIII-lea.

Fără a fi conștient de acest lucru, Mesmer a pus bazele psihoterapiei de grup din zilele noastre, psihanalizei și vindecării spirituale (a sufletului). Discipolii săi de mai târziu au fost Petetin, descoperitorul catalepsiei, Marchizul de Puységur, care a descris pentru prima dată somnambulismul artificial, și de Barbarin, care magnetiza fără a utiliza accesorii și ai cărui discipoli s-au autointitulat barbariniști. În Suedia și Germania, membrii acestui din urmă grup au fost denumiți spiritualiști. Mesmerismul s-a răspândit repede în toată lumea și a durat până în jurul anului 1840, când a dispărut în cele din urmă din universul terapiei.

Chirurgul scoțian James Esdaile a comunicat efectuarea a sute de operații fără durere între anii 1840 și 1850 folosind hipnoza, în timp ce se afla în India. În 1849, Crawford Long a dezvăluit faptul că mesmerismul fusese utilizat în Statele Unite în chirurgie. Doctorul Long este mai bine cunoscut pentru utilizarea anesteziei generale cu ajutorul eterului.

Părintele hipnozei moderne a fost James Braid din Marea Britanie. Inițial sceptic, Braid a început o anchetă științifică a acestei tehnici, după ce a fost martor la o demonstrație în Manchester, în 1843, efectuată de La Fontaine (un mesmerist elvețian). Braid a ajuns la concluzia că rezultatele obținute nu s-au datorat fluidelor magnetice, ci „fenomenele s-au datorat doar sugestiei care a acționat asupra unui subiect a cărui sugestibilitate a fost mărită în mod artificial".

Din nefericire, Braid a născocit termenul „hipnoză" de la cuvântul grecesc „hypnos", însemnând somn. Când a recunoscut mai târziu că hipnoza nu era o stare de somn, a încercat să redenumească această stare ca „monoideism", dar termenul „hipnoză" se răspândise deja în rândul publicului și al comunității

ştiinţifice, iar eforturile lui de a îndrepta situaţia au eşuat. Contribuţia majoră a lui Braid a fost descoperirea faptului că hipnoza putea să aibă loc fără o inducţie formală. Această descoperire a fost ignorată timp de peste un secol.

Adevăratul fondator al terapiei prin sugestie a fost Liebault, a cărui carte *Du Sommeil* (Somnul) a fost publicată în 1866. Liebault este cunoscut pentru modul în care se adresa pacienţilor săi: „Dacă doriţi să fiţi trataţi cu medicamente, îmi veţi plăti onorariul; dacă totuşi îmi permiteţi să vă tratez prin hipnoză, voi face acest lucru gratuit!" Caracterul său integru, abnegaţia, dragostea lui pentru cei în nevoie şi succesul cu hipnoza i-au atras atenţia lui Hippolyte Bernheim, un renumit neurolog din Nancy, care, la început sceptic, a devenit mai târziu un promotor pasionat al hipnozei, Împreună, ei au dezvoltat teoriile lui Braid şi au tratat peste 12000 de pacienţi.

Amândoi au considerat hipnoza ca pe o funcţie a unui comportament normal, şi au dezvoltat conceptul de sugestie. Amândoi au considerat îndepărtarea simptomelor ca fiind inofensivă, deşi eficientă. Concepţiile lor le-au răsturnat pe cele ale lui Charcot, care susţinea că aceasta era o formă periculoasă de isterie.

În continuare, hipnoza s-a dezvoltat ca o ştiinţă, în 1886, când Bernheim a publicat *De la Suggestion* (Sugestia), în care a arătat că sugestia reprezintă baza hipnozei. Credibilitatea lui a permis hipnozei să câştige teren în ceea ce priveşte statutul.

Totuşi, în jurul anului 1880, dr. Breuer, un medic generalist din Viena, a introdus cea mai importantă inovaţie în terapia prin hipnoză, care a extins aplicarea hipnozei dincolo de înlăturarea simptomelor prin sugestie. El a descoperit în mod accidental că atunci când uneia dintre paciente i s-a indus să vorbească liber sub hipnoză, ea a prezentat o reacţie emoţională profundă, urmată de dispariţia multora dintre simptomele sale. Când atenţia lui Freud a fost atrasă de acest caz, el s-a alăturat lui Breuer în investigarea lui mai completă şi a reuşit să confirme rezultatele acestuia. Importanţa acestei descoperiri constă în deplasarea ulterioară a accentului în cadrul terapiei prin hipnoză, de la îndepărtarea directă a simptomelor la eliminarea cauzelor apariţiei acestora.

Mai târziu, Freud a renunţat la hipnoză şi a dezvoltat tehnica asocierii libere şi psihanalizei. Aceasta s-a datorat, în primul rând, faptului că nu era capabil să inducă transe profunde în cazul multora dintre pacienţii săi. Propriul său ego a lucrat împotriva domeniului hipnozei, discreditând întreaga disciplină a sugestiei hipnotice.

Necesitatea unui tratament rapid al nevrozelor de război în timpul primului şi celui de-al doilea război mondial şi al războiului din Coreea a dus la un uriaş interes pentru hipnoterapie. Îmbinarea tehnicilor hipnotice cu psihiatria a fost unul dintre cele mai importante progrese care au apărut ca rezultat al acestor conflicte.

La 13 septembrie 1958, Consiliul pentru Sănătate Mintală al Asociației Medicale Americane a acceptat oficial hipnoza și a recomandat includerea acesteia în programa școlilor de medicină și a cursurilor postuniversitare. Asociația Medicală Britanică recunoscuse anterior hipnoza pentru utilizări în psihiatrie și în chirurgie.

În prezent, mii de stomatologi, medici, psihologi și alți specialiști în domeniul sănătății urmează instruiri în tehnica hipnozei. Există chiar școli particulare care instruiesc publicul larg în utilizarea hipnozei. Hipnoza a pătruns ca un instrument valoros în medicină și psihoterapie. În ciuda numeroaselor obstacole cărora le-a făcut față, hipnoza este în întregime recunoscută și utilizată de numeroși oameni de știință.

2. FENOMENUL HIPNOZEI

Pentru a înţelege ce este hipnoza, este important mai întâi să ţinem seama de activitatea creierului omenesc. Creierul uman îşi desfăşoară activitatea pe patru niveluri diferite.

Primul nivel, sau stadiu, este numit *beta*. Acesta este nivelul conştienţei complete. Noi funcţionăm la acest nivel aproximativ 16 ore pe zi. Principalul scop al acestui nivel este de a regla funcţiile corporale care controlează viaţa, cum ar fi bătăile inimii, respiraţia, funcţionarea rinichilor, digestia etc. Circa 75% din nivelul beta, sau din activitatea conştientă propriu-zisă, este destinată monitorizării acestor funcţii corporale vitale. Astfel, numai 25 procente din mintea conştientă este destinată pentru ceea ce cunoaştem noi ca fiind gândurile noastre conştiente.

Al doilea nivel este ceea ce denumim *alfa*. Nivelul alfa corespunde subconştientului şi acesta este cel cu care ne vom ocupa în hipnoză. Acest nivel este caracterizat printr-un procent de 95-100% eficienţă a concentrării. Este de departe superior celor 25% eficienţă a nivelului conştient sau beta. Exemple de activitate la nivelul alfa sunt: hipnoza, meditaţia, biofeedback-ul, reveria, trecerea în somnul natural şi trezirea. Hipnoza este o stare naturală a creierului. Ea nu este somn. Sunteţi pe de-a întregul conştient când sunteţi hipnotizat.

Următorul nivel al activităţii mentale este denumit *teta*. Aceasta este partea inconştientului care funcţionează în somnul superficial. Termenul *conştient* înseamnă trezit; *inconştient* înseamnă netrezit, sau lipsit de conştienţă.

Ultimul nivel este numit *delta*. Acesta corespunde somnului profund. La acest nivel, inconştientul obţine cea mai mare cantitate de odihnă. La acest nivel sugestiile nu vor fi auzite. Acest nivel durează aproximativ 30-40 minute în fiecare noapte.

Când ne trezim de dimineaţă, trecem de la hipnoza naturală (alfa) la conştienţa deplină (delta). Când ne ducem să ne culcăm noaptea, trecem de la nivelul beta (conştienţă deplină) la nivelul alfa (hipnoză naturală) la teta (somn superficial), la delta (somn profund), la teta (somn superficial), la alfa şi ciclul se repetă.

EXPERIENȚA DE A FI HIPNOTIZAT

Dacă sunteți hipnotizat, veți fi în starea alfa. Prin ce veți trece? Cum este exact transa hipnotică?

Hipnoza este pur și simplu înlăturarea conștienței propriu-zise și abordarea directă a subconștientului. Nici un moment nu veți fi adormit.

Când funcționăm în deplină conștiență (beta), atât subconștientul, cât și conștientul propriu-zis funcționează. Experiența fizică în hipnoză va fi identică cu cea a conștienței depline, cu trei excepții.

Fig. 1

În primul rând, concentrarea dumneavoastră va fi mai focalizată, aproape sută la sută, în comparație cu 25% de eficiență a conștienței propriu-zise. În al doilea rând, fiecare mușchi din corpul dumneavoastră se va simți relaxat (unii oameni vor simți o senzație de plutire, alții o căldură sau furnicături. Cei mai mulți oameni simt o greutate, în special în brațe și în picioare). În al treilea rând, există ceea ce eu numesc „imobilitate". Acest termen nu este corect din punct de vedere tehnic, deoarece oricine este capabil să-și miște orice parte a corpului, în orice moment. Pacientul în hipnoză nu vrea să se miște, deci el nu va face acest lucru. Mulți oameni au comparat acest efect cu cel produs de gazul ilariant (oxidul nitros) în cabinetul stomatologic. Această comparație este corectă, din cauză că oxidul nitros pune pacientul într-o stare de hipnoză indusă chimic.

Astfel, un pacient hipnotizat va trece printr-o concentrare crescută, o relaxare completă și o absență a mișcării. De asemenea, simțurile sunt mai dezvoltate în starea de transă, deci pacienții vor simți mult mai profund în starea de transă hipnotică. Asta-i tot. Nu va fi nici o levitație, nici ridicări vertiginoase sau orice

efect de somn sau efect zombie. Exemple ale hipnozei naturale, de zi cu zi, sunt: reveria, trecerea în somnul natural noaptea, vizionarea timp îndelungat a televizorului, urmărirea ştergătoarelor de parbriz într-o noapte ploioasă, urmărirea stâlpilor de iluminat sau a liniilor albe de pe şosea, noaptea (hipnoză de autostradă), lectura unui roman şi implicarea atât de puternică în subiect încât se pierde din vedere trecerea timpului.

Gândiţi-vă pentru o clipă la o reverie. Când sunteţi într-o reverie, vă concentraţi gândurile la o persoană, un loc sau un eveniment care, de obicei, produc plăcere. Nu sunteţi preocupat de vreme, de cât este ceasul, sau dacă hainele vă sunt prea largi, sau prea strâmte. Dacă cineva ar fi în aceeaşi cameră cu dumneavoastră, în timp ce sunteţi într-o reverie, ar trebui, probabil, să-şi pocnească degetele şi să vă strige numele pentru a vă atrage atenţia. Acesta este nivelul alfa, şi cel mai bun exemplu al hipnozei naturale. Fiecare visează cu ochii deschişi iar cei mai mulţi oameni petrec între trei şi patru ore pe zi în reverie. Astfel, majoritatea oamenilor petrec cel puţin trei ore în fiecare zi în stare de hipnoză naturală. Hipnoza este o stare naturală şi normală a minţii. Nu este implicat absolut nici un pericol. De fapt, fără hipnoză naturală, stresul din viaţa noastră zilnică ne-ar ucide pe toţi.

Din cauză că simţurile noastre sunt mai ascuţite, suntem mai puţin înclinaţi spre accidente sau alte forme de rănire atunci când suntem în hipnoză. Nu cunosc nici un exemplu în care hipnoza să fi avut vreodată drept rezultat vreo afectare psihologică sau fizică pentru un pacient. O persoană care are un accident de maşină noaptea târziu poate fi victima unei hipnoze de autostradă, dar numai din cauză că în condiţii normale ar fi fost adormită, dar în loc de aceasta era la volan.

NIVELURILE HIPNOZEI

Ce ştim despre nivelurile sau stadiile diferite ale hipnozei? În prezent, oamenii de ştiinţă clasifică peste 50 de niveluri diferite ale hipnozei dar, pentru simplificare, voi împărţi hipnoza în trei niveluri principale.

Primul nivel este numit *transă uşoară.* În acest nivel, pacientul este relaxat şi probabil nu va simţi că este hipnotizat. Deşi regresiile şi progresiile pot fi realizate la acest nivel, informaţia obţinută este incompletă. În plus, când lucrez cu fobiile (temerile), obiceiurile proaste, depresiile, acest nivel are doar o eficienţă limitată în acceptarea unor tehnici foarte complexe sau dificile de instruire. 95-98% dintre oameni pot să atingă acest nivel.

Al doilea nivel este denumit *transă medie.* Acesta este nivelul în care prefer să lucrez. La acest nivel pacientul este mult mai bine relaxat şi mai capabil să accepte sugestii foarte dificile sau complexe de instruire. Aici, pacientul poate fi conştient

de zgomotele exterioare, dar acestea nu-l vor distrage. Aproximativ 70% dintre oameni pot să atingă acest nivel.

Ultimul nivel este denumit *transă profundă* sau *somnambulică.* Acesta este nivelul hipnozei pe care un hipnotizator de scenă preferă să-l folosească, pentru că una dintre caracteristicile sale este „hipnoamnezia". Cu alte cuvinte, pacientul nu-şi va reaminti ce a făcut sau ce a spus, dacă nu i se spune în mod special să-şi reamintească la trezire. Numai circa 5% din oameni pot atinge ultimul nivel. Acest nivel este caracterizat de asemenea prin halucinaţii pozitive (vederea unui obiect care nu este în realitate acolo), precum şi prin halucinaţii negative (neputinţa de a vedea un obiect care este acolo).

Chiar la acest nivel foarte profund, pacientului nu i se poate spune totuşi să facă sau să spună ceva ce este împotriva codului său moral sau etic. Aşadar, o persoană hipnotizată nu este niciodată sub controlul altcuiva, decât a sa însăşi. În afara cazului în care sunt interesat în studierea unei regresii sau implicat în alte tipuri de cercetări, prefer să nu lucrez cu un pacient la acest nivel. Acest lucru nu este periculos, dar pur şi simplu nu este necesar.

CINE POATE FI HIPNOTIZAT?

După cum am menţionat anterior, 95% dintre oameni pot fi introduşi cel puţin într-o transă hipnotică uşoară. Oamenii mă roagă adeseori să le descriu tipurile de persoane care sunt cei mai buni pacienţi pentru hipnoză, şi pe aceia care nu pot fi hipnotizaţi. Cei mai buni pacienţi pentru hipnoză sunt oamenii inteligenţi (contrar unor prejudecăţi răspândite), care au o memorie excelentă, pot să-şi concentreze atenţia, să vizualizeze scene cu detalii numeroase, pot să-şi exprime uşor emoţiile, nu sunt peste măsură de critici şi care pot să se transpună într-o lectură sau într-un film şi să devină atât de profund implicaţi în acţiune, încât timpul să treacă foarte repede. Copiii sunt pacienţi excelenţi din cauza imaginaţiei lor, a respectului faţă de autoritate şi a lipsei de rezistenţă sau de scepticism. Cei mai buni pacienţi pentru hipnoză sunt copiii între 8 şi 16 ani. Sunt dispus să lucrez cu copii începând de la vârsta de 5 ani.

Oamenii care de obicei sunt cei mai dificili pacienţi de hipnoză sunt cei care au durata foarte scurtă a atenţiei, tind să se concentreze asupra trecutului şi asupra viitorului mai degrabă decât asupra prezentului, sunt peste măsură de critici şi folosesc logica în schimbul emoţiilor, au un IQ scăzut şi au mari dificultăţi de „a se detaşa". Retardarea mentală, senilitatea, deteriorarea creierului, incapacitatea de a înţelege limba hipnotizatorului şi o atitudine peste măsură de cinică vor duce de asemenea la inhibiţia inducerii transei hipnotice.

AUTOHIPNOZA

Când discut despre hipnoză, mă refer la autohipnoză. Toate hipnozele sunt de fapt autohipnoze. Este imposibil să hipnotizezi pe cineva împotriva dorinței sale, dacă nu sunt folosite anumite medicamente, pe care niciodată nu le recomand și nu le folosesc. Astfel, în timpul unei ședințe de hipnoză, un pacient învață cum să se hipnotizeze pe sine, utilizând serviciile unui hipnoterapeut. Termenul pentru aceasta este *heterohipnoză,* însemnând hipnotizarea de către altul *(hetero* înseamnă „altul").

Toți pacienții mei sunt învățați să se autohipnotizeze, deci ei se pot condiționa pe ei înșiși pentru a intra într-un nivel de transă mai profund și a scurta timpul necesar pentru inducerea transei hipnotice. Există multe căi pentru a învăța autohipnoza, dar consider folosirea casetelor imprimate ca fiind cea mai eficientă. Am oferit înregistrări tuturor pacienților mei, așa că ei pot beneficia zilnic de tehnicile pe care le-am predat în ședințele săptămânale.

PROPRIUL NOSTRU COMPUTER NATURAL

Hipnoza are loc în stadiul alfa, sau în subconștient, care este descris cel mai bine ca fiind un computer. La fel cum un computer este programat sau hrănit cu informații, subconștientul trece în mod constant printr-un proces de programare. Tot ce putem detecta prin cele cinci simțuri ale noastre, ca și prin percepțiile extrasenzoriale (ESP*), este stocat permanent în banca de memorie al subconștientului. Întrucât subconștientul, împreună cu conștientul, funcționează circa 16 ore în fiecare zi, oamenii de știință estimează că un creier uman mediu este expus și stochează 1 milion de informații în fiecare zi.

Fiecare informație este stocată în creier în ceea ce este denumit o „urmă de memorie". Dacă înmulțiți un milion cu 365 și apoi înmulțiți acest rezultat cu vârsta dumneavoastră, veți avea o idee asupra a cât de mare este numărul de urme de memorie pe care le folosiți. Oamenii de știință apreciază că mintea umană medie conține 70 de trilioane de urme de memorie. Întrucât un trilion este egal cu 1000 miliarde, iar un miliard este egal cu 1000 milioane, puteți vedea că nici măcar o persoană de 70 de ani nu poate să folosească decât o fracțiune din urmele memoriei sale.

Există multe teorii false și temeri nefondate în legătură cu hipnoza, printre care:

1. Teoria falsă privind substituirea simptomelor. După cum am menționat, prin folosirea regresiei pentru a vedea adevăratele cauze ale tendințelor negative

---

* Extrasensory Perceptions – engl. (n. red.)

şi prin folosirea tehnicilor de purificare pentru a se elimina în mod definitiv problema, simptomele nu sunt substituite. Ele sunt înlăturate definitiv.

2. Teoria falsă privind controlul minţii. Absolut nimeni nu poate fi plasat într-o transă hipnotică împotriva voinţei sale. Chiar un hipnoterapeut cu abilităţi bine formate are nevoie de cooperarea pacientului pentru a induce o transă. Unica persoană capabilă să controleze subconştientul pacientului este pacientul însuşi. Toate hipnozele sunt autohipnoze şi reprezintă un fenomen natural.

3. Teoria falsă a revelării secretelor sau a altor informaţii în transă. Dacă pacientul nu vrea să o dezvăluie, informaţia va rămâne ascunsă în subconştientul său. Psihologii folosesc fraza „ego-ul nu poate fi separat" pentru a descrie acest lucru. De exemplu, într-o regresie în timp, dacă vă vedeţi într-o situaţie jenantă sau chiar umilitoare, aţi retrăi această scenă în mintea dumneavoastră, dar n-aţi discuta despre ea, chiar dacă aţi fi într-o transă foarte profundă, dacă nu aţi dori acest lucru.

4. Teama de a nu fi dehipnotizat. Deoarece hipnoza este un proces natural, prin care mintea trece în fiecare zi, şi deoarece ne transpunem pe noi înşine înăuntrul sau în afara transelor, un pacient poate încheia o transă hipnotică oricând doreşte acest lucru. Pacienţii nu au nevoie de hipnoterapeut pentru a-i scoate din transă. De obicei număr de la 1 la 5 pentru a readuce pacientul în starea beta, dar acest lucru nu este necesar. Pacientul va începe să funcţioneze singur în starea beta. Totuşi, numărarea facilitează desfăşurarea acestui proces.

5. Teama de a nu vă reaminti ulterior sugestiile. Dacă nu sunteţi în măsură să realizaţi o transă profundă, întotdeauna vă veţi reaminti ulterior sugestiile sau scenele. Eu ofer întotdeauna o sugestie post-hipnotică (o sugestie care să acţioneze mult după ce transa se termină) pentru pacienţi, de a-şi reaminti după trezire prin tot ce au trecut şi tot ce au trăit. Termenul „trezire" este unul impropriu, întrucât pacientul nu a adormit, însă mulţi oameni pot considera potrivită această descriere.

Singura ocazie când nu sugerez unui pacient să-şi reamintească ce a trăit în transă este atunci când lucrez cu cineva care este tulburat emoţional şi scena este în mod special traumatizantă. Dacă nu simt că pacientul ar putea să suporte informaţia, atunci îi sugerez să o uite (hipnoamnezie). În orice eveniment, pacientul îşi va reaminti la un moment dat informaţia sau scena, după dispariţia sugestiei post-hipnotice (aproximativ 4 până la 10 zile). Chiar pacienţii aflaţi într-o stare de transă profundă îşi vor reaminti scena, dacă le veţi oferi o sugestie post-hipnotică adecvată.

6. Teama de regresie. Nu cunosc nici un caz în care cineva să-şi fi făcut rău prin folosirea hipnozei în orice formă. Am realizat mii de regresii şi alte tehnici hipnotice încă din 1974 şi pot să depun mărturie pentru multe efecte benefice. În întreaga perioadă în care am folosit hipnoza, n-am văzut sau n-am auzit niciodată de vreun efect sau o situaţie negativă trăită de vreun pacient. În experienţa mea,

cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să nu se întâmple nimic, adică să nu fie indusă nici o transă.

Hipnoza este pur și simplu un mod de relaxare și de înlăturare a conștienței, și în același timp de activare a subconștientului, astfel încât sugestiile să poată fi făcute direct subconștientului, dându-i posibilitatea pacientului să acționeze la aceste sugestii cu mai mare ușurință și eficacitate.

Hipnoza poate fi descrisă prin următoarea formulă:

Atenția distrasă + credință + așteptări = hipnoză

Până nu demult, toți hipnoterapeuții au fost considerați niște șarlatani sau animatori de scenă. Când am început prima oară să practic hipnoterapia, pacienții îmi solicitau serviciile ca ultimă resursă, deseori după ce medicina tradițională și psihoterapia eșuaseră. În prezent, sunt abordat mult mai des înainte de a fi luate în considerare alte forme tradiționale de tratament. Desigur, îndrum pacienții mei către medici pentru a exclude posibilele cauze fiziologice ale suferințelor. Atunci când posibilele cauze fizice ale îmbolnăvirilor au fost eliminate, eu îmi încep terapia. Orice terapeut ar trebui să aibă în vedere această abordare clinică.

Mi-ar plăcea să închei această parte cu lista unora din multele beneficii care pot fi realizate prin hipnoză:

1. Relaxare îmbunătățită și eliminarea tensiunilor
2. Concentrare îmbunătățită și focalizată
3. Memorie îmbunătățită („hipermnezie")
4. Reflexe îmbunătățite
5. Creșterea încrederii în sine
6. Control asupra durerii
7. Viața sexuală îmbunătățită
8. Creșterea gradului de organizare și a eficienței
9. Motivație crescută
10. Relații interpersonale îmbunătățite
11. Încetinirea procesului de îmbătrânire
12. Facilitarea unei evoluții mai bune în carieră
13. Eliminarea anxietății și a depresiei
14. Depășirea pierderilor grele
15. Eliminarea durerilor de cap, inclusiv a migrenelor
16. Eliminarea alergiilor și a problemelor dermatologice
17. Întărirea sistemului imunitar pentru a rezista la orice boală
18. Eliminarea obiceiurilor proaste, a fobiilor și a altor tendințe negative (mecanisme autodefensive)
19. Îmbunătățirea puterii de decizie

20. Îmbunătățirea calității oamenilor și a circumstanțelor în general, pe care le veți atrage în viața dumneavoastră
21. Creșterea abilității dumneavoastră de a câștiga și de a economisi bani
22. Depășirea comportamentelor obsesiv-compulsive
23. Eliminarea insomniei
24. Îmbunătățirea calității generale a vieții
25. Îmbunătățirea conștienței psihice
26. Stabilirea și menținerea armoniei dintre corp, minte și spirit

3. PRINCIPIILE HIPNOZEI

Sugestia poate fi definită ca acceptarea necritică a unei idei. Nu poate fi stabilită o echivalență între sugestie și hipnoză, decât dacă aceasta este însoțită de o „diversiune" sau o distragere a atenției. Persuasiunea nu este o sugestie și sugestia nu este o persuasiune! Sugestia furnizează date senzoriale sau informații pentru centrul superior al creierului.

Aproape toți subiecții cred că răspunsurile lor sunt sugerate de către hipnotizator. În realitate, subiectul este cel care inițiază involuntar un răspuns la condiționarea anterioară prin care a trecut. Când spiritul critic este redus ca rezultat al distragerii atenției, un act sugerat este în mod automat dus la îndeplinire, fără participarea la răspuns a proceselor intelectuale sau logice ale individului. Chiar și atunci când sunt acceptate o sugestie după alta, cele mai dificile sunt acceptate îndeosebi dacă spirala senzorială a încrederii este coordonată de la început. Aceasta poartă denumirea de condiționare abstractă și ajută, parțial, la explicarea rolului pe care îl joacă sugestibilitatea în producerea fenomenelor hipnotice.

Întrucât veți lucra cu dumneavoastră înșivă, este important să înțelegeți exact ce anume este responsabil pentru producerea hipnozei. Doar sugestibilitatea în sine nu explică hipnotizabilitatea, însă mai degrabă sugestibilitatea crescută este o trăsătură constantă a hipnozei.

Susceptibilitatea hipnotică depinde de motivație. Ea este o condiție a stării de pregătire emoțională în timpul căreia pot fi induse modificări ale percepției. Hipnoza este produsă pe baza direcționării eronate a atenției, credințelor și așteptărilor. O sugestie este repetată încă o dată și încă o dată; în mod obișnuit, aceasta conduce la un reflex condiționat care, la rândul său, este dependent de legăturile asociative stabilite în prealabil sau de procesele din cortexul creierului.

Ritualul inducției hipnotice convenționale folosește intens distragerea atenției; soluția este de a vă da dumneavoastră înșivă sugestii atunci când mecanismele dumneavoastră defensive se așteaptă cel mai puțin la acestea. De exemplu, în timpul inducției, atenția dumneavoastră este fixată asupra pleoapelor, prin sugestia: „Pleoapele tale devin foarte, foarte grele." Dacă pleoapele dumneavoastră devin într-adevăr foarte grele, atunci sunteți gata să credeți și alte sugestii pe care le atribuiți propriei dumneavoastră „puteri". Poate că nu realizați

că greutatea pleoapei a fost de fapt indusă printr-o poziţie constantă şi obositoare a ochilor, fixaţi în sus către tavan. Mai degrabă, credeţi că această oboseală a ochilor a rezultat din sugestia dumneavoastră de greutate.

Raportul

Prin raport se înţelege relaţia armonioasă dintre terapeut şi pacient. Hipnoza produce o relaţie interpersonală strânsă în care „spaţiul dintre persoane" este umplut de concentrarea intensă care există între terapeut şi pacient. Ca rezultat al acestei relaţii speciale, sugestiile care provin de la terapeut (heterosugestiile) sunt urmate cu mai multă disponibilitate. În plus, o mai mare atenţie este acordată unui terapeut atunci când acest raport există. Raportul este sporit de prestigiul terapeutului. Atunci când un subiect este în raport bun cu un terapeut, când se află în hipnoză, el răspunde de obicei cu precizie la sugestii, în special dacă acestea sunt în concordanţă cu dorinţele sale şi cu alte necesităţi emoţionale. Când practicaţi autohipnoza, nu trebuie să fiţi preocupat de acest principiu.

Catalepsia

Catalepsia este o stare caracterizată prin contracţii involuntare ale unei părţi sau ale întregii musculaturi a corpului. Echivalentul catalepsiei este văzut la oameni atunci când devin ţepeni de teamă, ca rezultat al unei reacţii de alarmă. Animalele intră de asemenea într-o stare asemănătoare cu catalepsia, cunoscută sub denumirea de „imobilitate tonică" atunci când ele „îngheaţă" pentru a se contopi cu peisajul şi a evita să fie descoperite. Aceasta are loc în scopuri de protecţie. Atunci când un membru este în catalepsie, el va rămâne în orice poziţie în care este plasat. Un membru aflat în stare de catalepsie rezistă involuntar împotriva apăsării şi aceasta indică de obicei că a fost atinsă hipnoza medie sau profundă. Întregul corp poate fi făcut cataleptic. Atunci când muşchi cu acţiune opusă unul faţă de celălalt se contractă în mod egal, se obţine un echilibru, iar anumite grupuri de muşchi devin rigide fără ca subiectul să fie conştient de acest lucru.

Activitatea ideosenzorială

Activitatea ideosenzorială se referă la capacitatea individului de a dezvolta imagini senzoriale care pot fi kinestezice, olfactive, vizuale, auditive, tactile sau gustative. Orice experienţă trecută care a implicat unul sau toate cele cinci simţuri constituie o activitate ideosenzorială. De exemplu, amintirea mirosului unui pin este o activitate ideosenzorială. Pentru ca un individ să poată folosi efectiv vizualizarea, el trebuie să fie implicat în cât mai multe experienţe ideosenzoriale.

Aceasta facilitează condiţionarea, în special dacă subiectul utilizează propriile amintiri, idei şi senzaţii.

Activitatea ideomotorie se referă la capacitatea involuntară a muşchilor de a răspunde la stimuli exteriori. Această tehnică de inducţie depinde în parte de faptul că subiectul nu este conştient că are asemenea răspunsuri fizice la sugestionare. El realizează în mică măsură că acestea sunt o funcţie a propriilor gânduri, ca răspuns la stimulările din exterior. Totuşi, subiectul crede că el însuşi determină răspunsurile. Aceasta sporeşte încrederea şi aşteptările în succesul viitoarelor sugestionări.

Amnezia

Amnezia poate sau nu să se producă în mod spontan în timpul hipnozei. Cel mai frecvent, ea este produsă prin sugestiile post-hipnotice. Când ea se produce, are loc o pierdere selectivă a memoriei, după dehipnotizare. Subiectul nu este conştient de ceea ce s-a întâmplat în timpul amneziei produse hipnotic; totuşi, amintirile sunt doar ţinute în suspensie. Mulţi subiecţi cu calităţi, atunci când au fost dehipnotizaţi, au putut să-şi reamintească aproape tot ce s-a întâmplat în timpul şedinţei de hipnoză; alţii au uitat treptat unele sau aproape toate experienţele lor. Cu toate acestea, alţii, chiar profund hipnotizaţi, simt o nevoie excesivă să menţină controlul şi nu vor manifesta amnezia.

Hipermnezia sau reactualizarea amintirilor

Hipermnezia se referă la recuperarea informaţiei sau la creşterea capacităţii de reactualizare a amintirilor, mai mare decât cea care este realizată la niveluri nonhipnotice. Am folosit hipermnezia pentru a reactualiza informaţii pertinente care au ajutat în investigarea crimelor şi a unor probleme juridice.

Disocierea

Deşi oarecum similară cu amnezia, disocierea se referă la capacitatea subiectului hipnotizat de a se detaşa pe sine de mediul imediat înconjurător. Disocierea apare la niveluri nonhipnotice în timpul stărilor de reverie, al visărilor din timpul zilei, sau când cineva se imaginează că îndeplineşte multe activităţi. Folosim imagini specifice pentru a produce disocierea. Această abilitate de „a pleca" a individualităţii cuiva are implicaţii cu vaste consecinţe în tratamentul multor tipuri de probleme, incluzând durerile, insomnia, disfuncţia sexuală.

Anestezia de tip mănuşă

Toată mâna poate fi făcută insensibilă la stimuli într-o zonă circumscrisă de la vârful degetelor la încheietura mâinii. „Anestezia" realizată la subiecţii buni este

atât de profundă încât zona este simțită ca amorțită și „de lemn", ca și cum ar fi fost injectat un agent anestezic. Anestezia de tip mănușă poate fi utilizată pentru a atenua durerile, prin autohipnoză.

Reactivarea amintirilor și regresia vârstei

Reactivarea amintirilor se referă la retrăirea în prezent a evenimentelor de demult. De obicei, la adevărata reactivare, amintirile tuturor întâmplărilor de după evenimentele retrăite nu sunt prezente în memorie. În cursul regresiei vârstei, sau al pseudo-reactivării, persoana hipnotizată retrăiește evenimentele trecute, dar în cadrul momentului prezent. În timpul reactivării, există o schimbare marcată în comportament și acțiunile sunt într-adevăr compatibile cu vârsta subiectului din perioada retrăită. Reîmprospătarea amintirilor importante este foarte mult facilitată de hipnoză. Grade variate de reactivare a amintirilor și regresie a vârstei pot să se producă în mod simultan, depinzând de profunzimea hipnozei.

Hipnoanestezia

Hipnoanestezia se referă la o stare în care durerea este prezentă dar nu există conștientizarea acesteia. Gradul de anestezie este de obicei corelat cu profunzimea hipnozei și cu puterea motivației. Hipnoanestezia nu se datorează unor variabile relevante ca efectul placebo și dorința de a-l mulțumi pe hipnoterapeut.

Scrierea automată

Aceasta se referă la materialul produs de un bun subiect hipnotic, capabil să scrie în timp ce este angajat într-o conversație fără legătură cu materialul scris. Adeseori, persoana nu este conștientă în acel moment de ceea ce scrie, dar mai târziu, sub hipnoză, poate face adeseori asociații pline de semnificații cu ceea ce a scris.

Deformarea timpului

Deformarea timpului este unul dintre cele mai interesante și mai valoroase fenomene de hipnoză, din punct de vedere clinic. Se referă la capacitatea remarcabilă a creierului de a „dilata" sau de a „condensa" timpul. Acest dinamism este de asemenea observat în timpul vieții de zi cu zi. De exemplu, timpul poate să se scurgă încet pe durata unei lecturi plictisitoare, perioadă în care două minute par douăzeci. Sau când cineva este în mod plăcut angajat într-o conversație la telefon, timpul trece rapid (condensarea sau contractarea timpului). Pe scurt, un minut al creierului, timp subiectiv sau experiențial, poate fi echivalat cu 10 minute

universale, după ceas, sau de timp cronologic (expansiunea timpului). Principiul este utilizat în regresia vârstei şi în tehnicile de control al durerii.

Somnambulismul

Acesta se referă la unul dintre cele mai profunde stadii ale hipnozei. Este similar cu nirvana din Yoga şi satori din Zen, sau cu alte stări asemănătoare transei. Este un fenomen rar al hipnozei. Se produce de asemenea la niveluri nonhipnotice, prin mersul şi vorbitul în somn. Deseori conversaţia se poate purta în timp ce persoana este adormită şi fără ştiinţa ei. În timpul somnambulismului, subiectul răspunde în general automat la aproape toate sugestiile. Mulţi indivizi care sunt somnambuli manifestă în mod spontan multe alte fenomene ale hipnozei: disocierea, analgezia, anestezia, reactivarea amintirilor şi amnezia. De obicei, nu este necesară o tehnică de inducţie clasică pentru a se ajunge la somnambulism. El se produce pur şi simplu. Astfel de persoane constituie aproape cinci procente din totalul populaţiei. Deseori sunt catalogate în mod eronat ca având „personalităţi multiple". Când se practică autohipnoza, dacă sunteţi un somnambul, nu vă veţi reaminti experienţele după revenirea la conştienţa normală. Acest nivel conferă o perfectă siguranţă.

Halucinaţiile negative şi pozitive

Într-o halucinaţie negativă, o persoană nu simte un stimul care există; în schimb, într-una pozitivă, persoana simte un stimul care de fapt nu există. Halucinaţiile negative şi pozitive implicând oricare dintre simţuri pot fi produse numai la subiecţii somnambuli. Ele sunt similare cu trăirile şi distorsiunile realităţii care apar în timpul fanteziilor, al stărilor de reverie şi al visărilor.

Răspunsurile post-hipnotice

Acţiunile realizate după terminarea şedinţei de hipnoză sunt denumite răspunsuri post-hipnotice. Repetarea periodică tinde să mărească eficienţa răspunsului post-hipnotic; întreruperea repetată nu îl slăbeşte. Puterea răspunsului depinde de motivaţia dumneavoastră de a accepta sugestia. De aceea, sugestiile post-hipnotice ar trebui să fie conforme cu propriile necesităţi şi scopuri. Această capacitate de a accepta o sugestie post-hipnotică formează baza folosirii clinice a hipnozei.

Sugestiile post-hipnotice pot fi reamintite sau uitate atunci când acţiunea sugerată a fost dusă la îndeplinire. Răspunsul la sugestiile post-hipnotice poate fi comparat cu maniera în care răspundem la hipnoza în stare de trezie (sloganurile propagandistice şi de reclamă); toate reduc rezistenţa şi măresc sugestibilitatea. Totuşi, sugestiile post-hipnotice ridicole nu vor fi executate.

PRINCIPIILE SUGESTIEI ŞI ALE HIPNOZEI

Legea atenţiei concentrate

Ori de câte ori atenţia este concentrată asupra unei idei, în repetate rânduri, există tendinţa ca aceasta să se realizeze în mod spontan. Este mai eficientă decât persuasiunea simplă sau directă, deoarece facultăţile critice ale rezistenţei la acceptarea unei idei sunt ocolite. Un exemplu tipic este reprezentat de influenţa pe care reclama – un tip de hipnoză în stare de trezie – poate să o aibă asupra comportamentului la cumpărare. Adoptarea deciziei de către cumpărătorul potenţial este alterată fără ca acesta să realizeze că este influenţat.

Legea efectului invers

Cu cât mai mult încearcă cineva să facă ceva folosindu-şi voinţa, cu atât are mai puţine şanse de reuşită. De exemplu, cu cât mai mult se străduieşte cineva să-şi reamintească un lucru sau să adoarmă, cu atât are mai puţine şanse de succes. Ori de câte ori între imaginaţie şi voinţă se naşte un conflict, imaginaţia câştigă invariabil. Când folosiţi autohipnoza, accentuaţi „puterea imaginaţiei", mai degrabă decât „puterea voinţei". De exemplu, în încercarea de a realiza anestezia de tip mănuşă, pentru atenuarea durerii, este incorect şi contraproductiv să se sugereze „Vreau să-mi amorţească mâna". Mai degrabă folosiţi o vizualizare descriptivă, imaginativ-orientată, cum ar fi:

„Imaginează-ţi că ai băgat mâna într-un urcior cu apă foarte rece, ca gheaţa. De îndată ce poţi să vizualizezi acest lucru, îţi vei simţi mâna intrând într-o stare de amorţeală, având o senzaţie de întărire, ca de lemn, ca şi cum ai fi stat pe ea sau ca şi cum ai avea un anestezic injectat în ea."

Legea efectului dominant

Acest principiu se bazează pe axioma conform căreia o emoţie puternică tinde să ia locul uneia mai slabe. Ataşând o emoţie puternică unei sugestii, aceasta ajută la creşterea eficienţei sugestiei. Sugestiile de relaxare sunt amplificate de masaje sau de lovituri blânde. Când copilul îşi prinde degetul în uşă şi mama îi spune, „O, am să ţi-l pup şi durerea va dispărea", simpla atingere a buzelor ei devine cea mai dominantă sugestie şi face ca degetul să se simtă mai bine.

FACTORI CARE INFLUENŢEAZĂ INDUCŢIA HIPNOTICĂ

Concentrarea

Cu cât capacitatea subiectului de a se concentra este mai mare, cu atât se va relaxa mai mult şi probabilitatea de succes a inducţiei hipnotice va fi mai mare.

Prestigiul

Un terapeut care este într-o poziţie „superioară" impune respect faţă de subiectul care este într-o poziţie „inferioară". Dacă acesta din urmă priveşte terapeutul cu teamă şi respect, în mod special dacă este o autoritate, prestigiul măreşte succesul inducţiei hipnotice. Acest factor nu joacă nici un rol în aplicarea autohipnozei.

Aşteptările

Aşteptările pot influenţa negativ sau pozitiv procedura de inducţie şi răspunsul de relaxare. Temerile sau dorinţele puternice de a fi hipnotizat sunt exemple ale efectelor negative şi pozitive. Dacă aveţi o prejudecată cu privire la hipnoză sau aţi trecut deja printr-o procedură, aşteptările influenţează inducţia hipnotică. O înţelegere în detaliu a pre-inducţiei (a se vedea Capitolul 4) va atenua temerile dumneavoastră.

Motivaţia

Lipsa motivaţiei reduce eficienţa sugestiilor atât pentru producerea inducţiei hipnotice, cât şi pentru cea a relaxării asociate. Persoana care vrea tot timpul să fie stăpână pe sine are dificultăţi cu autohipnoza. Aceste dificultăţi pot fi evitate dacă sunteţi conştient că dumneavoastră controlaţi întreaga procedură de inducţie. Motivaţia prea puternică pentru hipnotizare poate adeseori să dea naştere la răspunsuri negative şi să stânjenească procedura de inducţie prin crearea presiunii realizării. Scepticismul stânjeneşte de asemenea răspunsurile necesare pentru inducţia hipnotică. Motivaţia este singurul factor de cea mai mare importanţă în succesul hipnozei.

Imaginaţia

Imaginaţia joacă un rol important nu numai în inducţia hipnotică, ci şi în evocarea imaginilor atât de importante pentru relaxarea profundă şi facilitarea condiţionării. Cele mai prompte răspunsuri la procesul de imaginare măresc în mod cert susceptibilitatea faţă de inducţia hipnotică.

Vârsta

Susceptibilitatea variază cu vârsta. Abilităţile de limbaj joacă un rol important. Întrucât răspunsurile din cadrul inducţiei hipnotice sunt realizate prin cuvinte, este de înţeles de ce copiii între 5 şi 6 ani nu constituie subiecţi buni. Vârsta ideală pentru susceptibilitatea hipnotică este aproximativ între 8 şi 16 ani, deşi această abordare este plină de succes la orice vârstă.

COMPARAȚIA ÎNTRE HETEROHIPNOZĂ ȘI AUTOHIPNOZĂ

Heterohipnoza se referă la starea de hipnoză care a fost indusă unei persoane, subiectul, de către o altă persoană, hipnoterapeutul. Autohipnoza se referă la același tip de condiție mentală, dar una care a fost determinată de subiectul însuși, fără ajutorul din afară al oricărei alte persoane.

În starea hipnotică nu există nici o diferență între heterohipnoză și autohipnoză. Diferențele care există sunt întâlnite în procesul de inducție. În realitate, toate hipnozele sunt autohipnoze.

CLASIFICAREA HIPNOZEI DUPĂ PROFUNZIME

Pentru simplificare, susceptibilitatea hipnotică poate fi împărțită în cinci stadii. Stadiile trei, patru și cinci sunt relevante pentru utilizarea clinică:

1. Stadiul nesusceptibil
2. Stadiul hipnoidal – precursor al stării hipnotice – fără simptome
3. Stadiul ușor
4. Stadiul mediu
5. Stadiul profund

Clasificarea lui Davis și Husband (a se vedea pagina următoare) depinde de un sistem de punctare și este scara de cotare la care se face cel mai mult referire în literatura de specialitate.

Sugestiile post-hipnotice pot fi eficiente la orice profunzime, deși, cu cât mai adâncă este transa, cu atât mai probabil acestea vor fi duse la îndeplinire.

Dacă în mod spontan capul dumneavoastră se înclină într-o parte sau înainte, profunzimea hipnozei este în creștere. Respirația superficială, diafragmatică, este asociată de obicei cu stadiile ușoare, în timp ce respirația lentă, profundă, regulată, abdominală, este caracteristică în general stadiilor profunde de hipnoză. Alte semne care indică creșterea profunzimii sunt: clipirea și coborârea involuntară a pleoapelor. Tremuratul pleoapelor după închidere indică de obicei profunzimea cea mai mare.

TEORIILE EXPLICATIVE ALE HIPNOZEI

Activitatea ideomotorie și teoria inhibiției

Unii cercetători consideră că efectele sugestibilității sunt rezultatul acțiunilor ideomotorii și inhibiției; de asemenea, că sugestibilitatea este doar o experiență de imaginare a ceea ce este efectuat prin activități ideomotorii. Această teorie

poate explica unele dintre simptomele fizice şi psihologice observate în hipnoză dar nu reuşeşte să explice reacţiile psihologice complexe provocate în timpul hipnozei.

SISTEMUL DE CLASIFICARE A SUSCEPTIBILITĂŢII
DUPĂ DAVIS ŞI HUSBAND

Profunzime	Punctaj	Simptome obiective
Nesusceptibilă	0	
Hipnoidală	2	Relaxare
	3	Tremurul pleoapelor
	4	Închiderea ochilor
	5	Relaxarea fizică completă
Transă uşoară	6	Catalepsia ochilor
	7	Catalepsia membrelor
	10	Catalepsia rigidă
	11	Anestezia (mănuşă)
Transă medie	13	Amnezie parţială
	15	Anestezie post-hipnotică
	17	Modificări ale personalităţii
	18	Sugestii post-hipnotice simple
	20	Iluzii kinestezice, amnezie completă
Transă somnambulică (profundă)	21	Capacitatea de a deschide ochii fără a afecta transa
	23	Sugestii post-hipnotice bizare
	25	Somnambulism complet
	26	Halucinaţii vizuale pozitive post-hipnotice.

Teoria disocierii

S-a presupus mulţi ani că unele aspecte comportamentale erau separate de fluxul principal al conştienţei în timp ce subiectul se afla în hipnoză. Astfel, individul răspunde numai la un nivel reflex, cu un comportament vegetativ. Dacă teoria disocierii ar fi valabilă, atunci amnezia n-ar putea fi eliminată prin sugestiile operatorului. Mai mult, amnezia ar putea să se producă întotdeauna în mod spontan.

Când s-a demonstrat că subiecţii hipnotizaţi prezintă o mai mare conştienţă asupra tuturor simţurilor lor, această teorie a fost abandonată. Deşi un anumit grad de disociere se produce în amnezie, aceasta nu indică în nici un caz că disocierea produce hipnoză sau este similară cu aceasta.

Teoria regresiei

Psihanaliştii au dedus faptul că hipnoza este în mod esenţial o regresie către copilărie, în care operatorul îşi asumă rolul de părinte. Această concepţie lasă să se înţeleagă că dacă terapeutul preia felul de a fi al părintelui favorit, el ar putea să-l hipnotizeze cu uşurinţă pe pacient. Acest lucru nu este susţinut de observaţiile obiective. Un copil care a avut un tată dominator este mai maleabil la o abordare autoritaristă. Conform acestei teorii, o tehnică permisivă i s-ar potrivi mai bine unui adult care a avut părinţi mai amabili şi mai deschişi. Nu numai că nu este adevărat, dar pentru ca aceasta să fie o ipoteză corectă, bărbaţii ar trebui să fie mai buni hipnotizatori decât femeile. Datele experimentale indică diferenţe mici între sexe în cazul clinicienilor.

TEORIA HIPERSUGESTIBILITĂŢII

Faptul că deschiderea câmpului atenţiei este micşorată prin cuvintele operatorului şi ca rezultat al acestui lucru sugestiile lui devin mai eficiente explică doar fenomenele, dar nu modul în care se produce de fapt hipersugestibilitatea. Aceasta nu explică producerea spontană a amneziei sau a altor simptome ciudate nesugerate, cum ar fi halucinaţiile. Prin deducţie, teoria hipersugestibilităţii implică de asemenea că numai oamenii „tonţi" ar fi sugestionabili. Nu este cazul. S-a sugerat că hipnoza este cauzată de sugestia directă sau de cea datorată prestigiului de care se bucură o persoană, implicând stări de recepţie sporită, că efectele sugestiei în timpul unor astfel de stări emoţionale sunt identice cu cele obţinute în hipnoză. Ca dovadă, influenţa demagogilor asupra psihologiei mulţimii şi efectul persuasiv al oratorilor sau al comercianţilor a fost comparat cu hipnoza. Deşi persuasiunea puternică este un factor important al vânzărilor de succes, comercianţii nu produc somnambulism, halucinaţii reale sau anestezie.

Hipnoza nu este o stare definită cu precizie, ci un proces fluctuant care, ca orice stare alterată de conştienţă, depinde de gradul de stimulare sau de percepţie indus de hipnoterapeut sau de către subiectul însuşi. Capacitatea de a intra în hipnoză este un fenomen la fel de subiectiv şi natural ca şi somnul. Hipnoza nu poate fi explicată printr-un singur factor cum ar fi inhibiţia corticală (o încetinire a procesului de gândire), hipersugestibilitatea (emotivitate crescută din cauza prestigiului şi statutului asociat cu starea hipnotică sau cu hipnoterapeutul),

regresia atavică (reîntoarcere la o formă mai primitivă a funcţionării mentale), moartea simulată (starea minimală de autoconştientizare, când se trece printr-o stare alterată de conştienţă), disocierea (detaşarea de mediul înconjurător imediat), dependenţa sau transferarea (identificarea cu hipnoterapeutul, ca fiind o persoană din propria dumneavoastră viaţă, şi încercarea de a-l mulţumi), pentru că, la fel ca şi alte procese comportamentale, ea este „polenizată încrucişat" cu multe domenii ale gândirii umane.

4. DISCUȚIA PRE-HIPNOTICĂ

Există probabil câteva concepții greșite pe care le aveți despre disciplina cunoscută sub denumirea de hipnoză. Am discutat deja în Capitolul 2 unele teorii false obișnuite cu privire la hipnoză. Înainte de a începe autohipnoza, luați în considerare teoria și caracteristicile clinice ale acestei experiențe, la care mă refer în „discuția pre-hipnotică". În continuare prezint un rezumat al punctelor principale legate de starea de hipnoză.

1. *Ce anume vă așteptați să se întâmple în timpul și după starea hipnotică?* Numeroase idei ale oamenilor în legătură cu acest lucru provin din articole de ziare, povești senzaționale din reviste, spectacole de scenă, filme sau televizor. Ei se așteaptă să fie complet inconștienți în timpul perioadei de transă și să nu-și reamintească nimic din ceea ce s-a întâmplat, o dată ce transa a luat sfârșit.

2. *Nu există asemănare reală între somnul hipnotic și somnul obișnuit.* Deși în timpul inducției ochii dumneavoastră încep să se simtă din ce în ce mai obosiți și îi veți închide, la fel ca atunci când vă duceți să vă culcați, totuși, tot timpul cât sunt închiși, veți rămâne tot atât de alerți ca și când ar fi deschiși.

3. *Nu vă așteptați neapărat să uitați ce s-a întâmplat în timpul transei o dată ce aceasta a trecut.* Întrucât ați văzut probabil demonstrații de experimente hipnotice la televizor, în care sunt folosiți subiecți special antrenați, puteți să presupuneți că exact aceleași lucruri se vor întâmpla și cu dumneavoastră dacă permiteți să fiți hipnotizat. Probabil vă așteptați să aveți o pierdere completă de memorie în legătură cu orice se întâmplă în timpul stării de hipnoză. Surprinzător, probabil că vă veți reaminti ceea ce s-a întâmplat, dar poate veți fi convins că n-ați fost deloc hipnotizat în tot acest timp. Numai un mic procent dintre oameni sunt capabili să atingă o asemenea profunzime încât să treacă printr-o pierdere completă de memorie și, pentru scopuri clinice obișnuite, în mod sigur nu este necesar acest lucru și este foarte arareori de dorit.

4. *Lucrând cu un hipnoterapeut, mulți oameni se tem să nu-și piardă controlul asupra gândurilor lor.* Există o impresie larg răspândită în public conform căreia dacă o persoană permite să fie hipnotizată, n-are de ales decât să se supună în mod implicit comenzilor hipnotizatorului. Aceasta este puterea voinței lui care vă determină abandonarea completă, cu rezultatul că sunteți obligat să duceți la îndeplinire ordinele lui în mod automat. Aceasta înscrie următoarea dificultate pe

listă – teama de a fi dominat. Dacă într-adevăr am considera că acestea sunt reale, nu cred că mulți dintre noi am fi dispuși să ne permitem să fim hipnotizați. Știu că eu n-aș permite. Dacă hipnoza ar putea fi produsă doar prin puterea voinței hipnotizatorului, ar rezulta firesc că oamenii cei mai ușor de hipnotizat ar fi cei cu o voință foarte slabă. Cu siguranță că nu este cazul, pentru că în realitate se întâmplă ca lucrurile să fie exact invers.

5. *Nu trebuie să vă fie teamă în nici un fel de a fi dominat de hipnotizator, și nu puteți fi niciodată obligat să faceți sau să spuneți ceva ce contestați puternic.* Dacă cineva ar urma să vă oblige să faceți sau să spuneți ceva profund inconfortabil, ar trezi un atât de mare conflict mental în gândurile dumneavoastră („trebuie, dar nu pot") încât ați ieși singur din transă imediat. Nici un hipnotizator nu poate să vă oblige să faceți ceva care violează codul dumneavoastră moral sau etic.

6. *Oricine vorbește și citește cu o libertate rezonabilă, poate să-și autoinducă hipnoza.*

7. *Aproape orice persoană poate să răspundă la sugestiile hipnotice într-un grad mai mare sau mai mic, rapid sau după o perioadă mai lungă de antrenament.*

8. *„Puterea" hipnozei este o putere a persoanei care urmează a fi hipnotizată,* nu *„puterea" hipnotizatorului.*

9. *Cuvintele au putere prin faptul că produc idei în mintea ascultătorului. Acceptarea anumitor idei constituie hipnoza.*

10. *Sugestia de tip hipnotic joacă un rol foarte mare în viața noastră de zi cu zi.* Suntem în mod constant expuși la acest lucru. Poate fi folosit în mod deliberat în scopul beneficiului nostru fizic și emoțional.

11. *Nu încercați să vă forțați prea tare, mai degrabă fiți relaxat.* Un efort puternic de a fi hipnotizat va împiedica un răspuns bun, la fel ca și rezistența puternică.

12. *Ce s-ar întâmpla cu dumneavoastră dacă banda de casetofon s-ar rupe în timp ce ați fi în transă?* Nu râdeți, această întrebare este foarte frecventă. Reacția subiectului la dispariția bruscă a vocii hipnotizatorului (incluzând propria voce), poate să varieze în funcție de profunzimea transei și de tipul de stare. Un subiect într-o transă ușoară poate să se trezească după bunul plac. Un subiect într-o transă somnambulică (profundă) ar putea fie să iasă din hipnoză într-un timp scurt, fie să intre într-un somn natural și să fie în afara transei, când se trezește din somn.

13. *În realitate, nu hipnotizatorul v-a hipnotizat și nici un hipnotizator n-a hipnotizat vreodată o ființă umană!* Totuși, mulți indivizi au intrat într-o hipnoză profundă pentru că într-adevăr au vrut să facă acest lucru. Nimeni *nu vă face* să vă închideți ochii prin sugerarea închiderii ochilor. Nu veți închide ochii dacă nu doriți acest lucru. Nici o altă persoană nu vă poate face să numărați în gând sau să vă ridicați brațele dacă nu doriți acest lucru.

De multe ori, aceste explicații preliminare pot lipsi în cazul copiilor care, dacă nu sunt excesiv de timizi sau nervoși, sunt în general mult mai ușor de hipnotizat decât adulții. Copiii sunt mult mai puțin critici și de obicei mai receptivi la persuasiune și sugestie. Puteți să vă bizuiți pe de-a întregul pe „factorul prestigiu" combinat cu o abordare inteligentă și înțelegătoare.

În general, le spun copiilor mici că aș dori să-i învăț cum să intre într-o formă specială de somn, că deși ochișorii lor vor începe să se simtă obosiți și se vor închide exact cum se întâmplă atunci când se duc la culcare seara, va fi cu totul altfel, pentru că vor putea să audă tot ce spun și vor fi chiar capabili să vorbească cu mine fără să se trezească. Cu condiția să fi câștigat deja încrederea copilului și să reușesc să-i trezesc interesul, am descoperit că aceasta este de obicei tot ceea ce se cere.

Timpul petrecut pentru eliminarea prejudecăților, îndoielilor și temerilor nu este niciodată pierdut. Nu numai că va asigura o inducție mai rapidă și mai plină de succes, dar eșecurile vor deveni mai puțin frecvente. Rolul pe care-l jucați în acest proces, oricât de pasiv ar putea fi, este critic. Fără cooperarea și dorința dumneavoastră, nimic nu poate fi realizat, cu atât mai puțin autohipnoza.

5. MEDIUL HIPNOTIC

Trebuie să aveţi un cadru adecvat pentru a amplifica tehnicile şi experienţa autohipnozei. Camera însăşi trebuie să fie călduroasă (câteva grade peste temperatura obişnuită a camerei este ideal) şi decorul trebuie să contribuie la relaxare. Pereţii, mobila, carpetele, draperiile şi perdeaua nu trebuie să producă distragerea atenţiei.

Mirosurile ar trebui de asemenea să fie eliminate. Plantele nu reprezintă o problemă, iar dacă vă place tămâia sau alte parfumuri, le puteţi avea, bineînţeles, la dispoziţie. Este însă necesar să eliminaţi orice mirosuri iritante sau înţepătoare.

Dacă utilizaţi o tehnică de inducţie prin fixarea privirii, asiguraţi-vă că obiectul este situat mai sus decât scaunul sau canapeaua pe care o folosiţi pentru a vă relaxa. Multora dintre pacienţii mei le place să realizeze autohipnoza în pat sau întinşi pe canapea. Eu recomand totuşi o poziţie rezemată. Subconştientul nostru este programat dinainte să asocieze poziţia întinsă cu somnul şi dacă sunteţi obosit fizic, puteţi să adormiţi foarte repede. Fotoliile cu rezemătoare nu prezintă această asociere şi pot fi mai confortabile pentru corpul dumneavoastră

Întotdeauna folosesc muzica atunci când lucrez cu pacienţii şi pentru propria mea autohipnoză. Înregistrarea benzilor dumneavoastră proprii (va fi discutată în detaliu mai târziu), sau folosirea casetelor înregistrate profesional reprezintă cele mai eficiente moduri de a induce hipnoza. Multor oameni le place să aprindă o lumânare albă în camera lor de autohipnoză.

În mod normal, camera trebuie să fie cât mai liniştită posibil. Încuiaţi uşa şi informaţi pe ceilalţi oameni prezenţi să nu vă deranjeze pentru cel puţin 30 de minute.

Recomand în mod deosebit căştile când folosiţi benzi preînregistrate. Căştile opresc zgomotele exterioare şi dirijează vocea hipnotizatorului către subconştientul subiectului. Alte recomandări pentru camera dumneavoastră de hipnoză sunt:

1. Puneţi o pătură pe fotoliul cu rezemătoare.
2. Asiguraţi-vă că aveţi lângă dumneavoastră şervetele.
3. Aşezaţi un casetofon portabil în apropierea fotoliului, dacă vreţi să înregistraţi experienţele dumneavoastră.

4. Un metronom sau o bandă cu bătăi de metronom realizează un fundal excelent pentru inducerea hipnozei. Ajută de asemenea la ritmarea propriei voci.

ÎNREGISTRAREA PROPRIILOR CASETE

La prima vedere, s-ar părea că realizarea propriei benzi înregistrate pentru autohipnoză necesită abilităţi şi timp pe care nu le aveţi. De asemenea, aceasta sugerează o procedură costisitoare, pe care bugetul dumneavoastră s-ar putea să nu o permită. De fapt, lucrurile nu stau astfel.

Probabil că sunteţi obişnuit cu benzile înregistrate comercial pentru autohipnoză. Ele sunt puţin costisitoare şi vă permit să realizaţi această tehnică în condiţii de confort şi intimitate, la domiciliul dumneavoastră. Benzile comerciale sunt bune pentru realizarea iniţială a autohipnozei, dar este mult mai util pentru dumneavoastră să vă faceţi propria înregistrare. Puteţi să personalizaţi o bandă pentru scopurile dumneavoastră specifice. Este echivalentul unui costum pe măsură, în comparaţie cu unul gata confecţionat.

În medie, este nevoie de o oră din timpul dumneavoastră pentru a realiza o înregistrare de hipnoză de bună calitate. De asemenea, veţi învăţa mai mult în legătură cu arta şi ştiinţa hipnozei, realizându-vă propriile casete.

Există numai trei etape simple pentru a vă crea propriile înregistrări de autohipnoză. Prima etapă este inducţia în hipnoză. Aceasta poate fi una standard, dintre numeroasele exemple pe care le prezint în Capitolele 6-9. Textele destinate scopurilor specifice constituie a doua etapă şi le veţi găsi în Capitolele 11, 13 şi 15. Sugestiile de trezire reprezintă etapa a treia şi ultima. Un exemplu standard este prezentat în Capitolul 6.

Când înregistraţi caseta dumneavoastră personalizată, vorbiţi încet şi clar. Puteţi găsi că este plăcut să redaţi o muzică liniştită de fundal, în timp ce vă înregistraţi caseta. Fundalul muzical poate fi folosit pentru a acoperi zgomotele nedorite – ale traficului, sau vocile din camera alăturată. Sunetele valurilor oceanului, ploaia uşoară sau primăvara la ţară sunt accesibile pe casete şi pe discuri. Alte opţiuni includ folosirea unui metronom sau ticăitul unui ceas pentru a vă ritma vocea şi pentru a vă facilita inducţia în hipnoză.

Prin redarea înregistrărilor dumneavoastră de autohipnoză, vă veţi folosi literalmente subconştientul pentru a vă construi viitorul. Autohipnoza înseamnă să realizaţi acest proces de construcţie de unul singur. Nu există nici un intermediar, deoarece clientul şi hipnotizatorul sunt unul şi acelaşi. Prin autohipnoză, aveţi întotdeauna un control complet, pentru că dumneavoastră sunteţi cel care daţi sugestiile şi controlaţi întregul proces. Folosiţi cât mai mult mintea dumneavoastră şi realizaţi acest lucru într-un mod personal, pozitiv. Autohipnoza este o

experiență de învățare și dezvoltare. Ea funcționează ca o rampă de lansare pentru o schimbare constructivă.

Vă declarați scopurile când vă oferiți sugestii hipnotice pozitive. Practica va accelera în curând acest proces și vă va permite să deveniți mai eficient în autohipnoză. Exercițiile de vizualizare vă vor facilita transformarea acestor scopuri în realitate. Priviți această abordare ca pe o șansă de a transforma vechile obstacole în oportunități noi.

Cel mai bun timp pentru a practica autohipnoza este dimineața devreme, imediat după trezire. Puteți să fiți o persoană nocturnă sau să vă exteriorizați nivelurile energetice maxime după-amiaza. Independent de ceasul dumneavoastră biologic, cu cât mai devreme începeți exercițiile, cu atât mai mult obțineți de la ele. Ultimul lucru pe care doriți să-l faceți este să cedați tendinței naturale, dar disfuncționale, de a amâna. Puteți să folosiți de asemenea autohipnoza în alte momente ale zilei, când doriți să vă relaxați și să vă focalizați energiile.

Când folosiți unul dintre textele mele sau când realizați unele personalizate, înregistrați aceste sugestii imediat după inducțiile dumneavoastră standard. În funcție de ritmul dumneavoastră și de perioada pe care v-ați ales-o, caseta dumneavoastră întreagă va fi de aproximativ o jumătate de oră. Folosiți această casetă o dată sau de două ori în fiecare zi, timp de o lună. Nu înregistrați o casetă cu o durată mai mare de 30 de minute.

Realizările pot apărea în orice moment. Ele se pot produce imediat sau apar mai târziu. Schimbări subtile pot să înceapă de obicei în câteva zile și schimbări substanțiale vor avea loc în câteva săptămâni. Unii oameni răspund repede la mesajele din înregistrarea lor, alții se schimbă și se dezvoltă încet, cu grijă, pas cu pas, zi după zi. În cele din urmă vă veți construi propria încredere și vă veți realiza propriile texte.

Iată câteva sfaturi suplimentare pentru a vă folosi mai eficient înregistrările:

1. Când vă pregătiți să intrați într-o transă hipnotică, degetele dumneavoastră dau semne de strângere? Mâinile dumneavoastră sunt tensionate? Sunt încleștate? Dacă da, lăsați-vă degetele destinse și relaxați-vă mâinile. Picioarele dumneavoastră sunt încrucișate? Descrucișându-le, realizați o mai bună circulație. Îmbrăcămintea sau încălțămintea dumneavoastră simțiți că vă strânge? Eliberați-le pentru propriul confort. Permiteți-vă să vă relaxați ceva mai mult.

2. Dacă doriți să luați parte mai activ la sesiunea dumneavoastră de înregistrare, stați rezemat în pat sau pe scaun și întindeți-vă numai după ce sesiunea s-a încheiat.

3. Pentru a vă folosi înregistrarea la culcare, nu includeți o secțiune de trezire. Sugerați-vă simplu că intrați direct din starea hipnotică în ritmul natural de somn. În Capitolul 15 am inclus un text pentru insomnie.

4. Este absolut natural pentru conștiență să hoinărească în timpul autohipnozei. Nu fiți îngrijorat că ați putea să vă pierdeți timpul când se întâmplă

acest lucru. Puteţi de asemenea să treceţi prin hipnoamnezie (lipsa memoriei), şi aceasta semnifică într-adevăr un nivel profund de hipnoză. Activitatea minţii conştiente şi/sau starea de plictiseală este irelevantă pentru folosirea autohipnozei. Suntem preocupaţi numai de subconştient.

5. Recomand cu căldură adăugarea muzicii de fundal în spaţiile libere de pe toată caseta. Aceasta va adânci nivelul transei şi va bloca zgomotele din mediu care distrag. Încă o dată, timpul total, incluzând muzica, n-ar trebui să depăşească 30 de minute.

6. După înregistrarea textului dumneavoastră pe casetă, adăugaţi o procedură de trezire, cum este cea prezentată în Capitolul 6. Termenul „trezire" nu este corect, deoarece n-aţi fost cu adevărat adormit sau inconştient. Folosesc acest termen doar pentru că este atât de înrădăcinat în percepţia publicului în legătură cu hipnoza. Scopul etapei de trezire este pur şi simplu acela de a permite gândurilor dumneavoastră să se orienteze treptat înapoi spre lumea conştientă, de zi cu zi.

Următorul text poate fi folosit pentru a vă realiza prima înregistrare: Acesta este un exerciţiu simplu şi include o componentă de inducţie şi una de trezire.

(Sunetele oceanului, singure, în jur de 10 secunde, apoi metronomul bătând în fundal, sincronizat cu vocea dumneavoastră.)

„Relaxează-te şi ascultă bătăile metronomului în fundal. Fiecare bătaie a metronomului te va face din ce în ce mai relaxat."

„Ascultă cum număr înapoi de la 20 la 1. Fiecare număr va relaxa fiecare muşchi din corpul tău atât de bine, încât atunci când ajung la 1, vei fi într-un nivel de hipnoză foarte profund şi relaxat."

„20, 19, 18; adânc, adânc relaxat"

„17, 16, 15; profund, profund, profund"

„14, 13, 12; foarte, foarte adânc"

„11, 10, 9; adânc, adânc relaxat"

„8, 7, 6; atât de adormit. 5, 4, 3; adânc, adânc relaxat. 2, 1; profund, profund adormit. 20-20-20"

„Eşti acum într-un nivel profund relaxat de hipnoză. Ascultă cum număr în sens invers, din nou, de această dată de la şapte la unu. Când număr înapoi de la şapte la unu, vei auzi bătăile metronomului din fundal, descrescând ca intensitate, descrescând ca intensitate cu fiecare număr, până ajung la numărul 1, când nu vei mai auzi altceva decât vocea mea. Vei fi într-un nivel foarte, foarte adânc şi relaxat de hipnoză."

(Descreşteţi bătăile metronomului până ajungeţi la unu, când acestea dispar complet.)

„Şapte, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"

„Şase, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"

„Cinci, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"

„Patru, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"
„Trei, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"
„Doi, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund"
„Unu, profund, profund relaxat, profund, profund adormit, 20-20-20".

„Eşti acum la un nivel profund relaxat de hipnoză. Repetarea numărului 20 de trei ori succesiv prin vocea mea sau a ta te va introduce într-un nivel plăcut şi profund de hipnoză, rapid şi foarte adânc. Acesta va fi obţinut din ce în ce mai rapid şi la un nivel din ce în ce mai profund, de fiecare dată când vei practica autohipnoza."

(Puteţi să adăugaţi orice instrucţiune doriţi, începând de la acest punct, şi să încheiaţi această transă după cum urmează:)

„Acum, în câteva momente... în timp ce număr până la cinci... îţi vei deschide ochii şi vei fi din nou complet treaz. Te vei simţi mult mai bine datorită acestui somn adânc, înviorător. Te vei simţi complet relaxat... atât mental cât şi fizic... absolut calm şi liniştit... fără nici cea mai mică senzaţie de somn sau oboseală."

„Şi data următoare... nu numai că vei putea să fii în stare să intri în acest somn mult mai rapid şi mai uşor... dar vei fi capabil să pătrunzi mai adânc."

„Unu... doi... trei... patru... cinci... complet trezit şi reîmprospătat."

SURSELE DE AJUTOR ALE HIPNOZEI

1. Hipnodiscul – îl folosesc în cabinetul meu şi îl recomand cu căldură. Acesta este un disc negru cu verde, montat pe un suport. El se roteşte încet atunci când întrerupătorul electronic conectează motorul sincron de curent alternativ cu turaţia de 60 rot/min. Discul rotativ creează o iluzie optică a două spirale care se mişcă în sensuri opuse în acelaşi timp. Acesta creează de asemenea o iluzie de trecere printr-un tunel, ce are ca rezultat indicaţii rapide. Nu cunosc un procedeu mai bun de fixare a privirii.

2. Puteţi să cumpăraţi un metronom electronic sau mecanic din orice magazin care vinde instrumente muzicale. Unele modele electronice au o lumină roşie în partea superioară, însoţind bătăile auditive.

3. Magazinele de articole electronice sunt recomandate pentru microfoanele ieftine de tipurile ac de cravată sau clamă de cravată, pentru casetofoane portabile, casetofoane cu boxe, căşti şi căşti speciale pentru pernă (pentru ascultarea benzilor în timpul somnului),

4. Puneţi un bec roşu cu lumină intermitentă la orice tip de lampă.

6. TEHNICILE DE BAZĂ ALE INDUCȚIEI

SUGESTIILE VERBALE

În realizarea propriilor înregistrări pentru autohipnoză, există unele principii care vă vor ajuta să obțineți cele mai bune rezultate. Deși sugestiile rostite cu o voce plată și monotonă se vor dovedi adesea pline de reușită, nu există nici o îndoială că eficiența lor poate fi mărită mult folosind exprimarea vocală care poate fi variată:

1. Modificări ale intensității vocii
2. Modificări în ritmul vorbirii
3. Accentuarea anumitor cuvinte
4. Modificări în inflexiunea și modularea vocii
5. Introducerea unor pauze adecvate între idei succesive

În general, este indicat ca tonurile stridente să fie evitate și cel mai bine este să se vorbească rar și monoton, dar cu accente precise. Într-adevăr, în cele mai multe cazuri, o vorbire lentă, ritmică, cu un ton egal al vocii, se va dovedi eficientă. Uneori, totuși, ar putea fi recomandabil să se vorbească mai repede, pentru a menține mintea complet ocupată. Aceasta va împiedica manifestarea simțului critic de către mecanismele dumneavoastră de apărare, pentru a preveni concentrarea dumneavoastră prea puternică asupra propriilor sentimente. Cu alte ocazii, în special când sunt oferite sugestii de greutate, adormire sau somn, este mai bine să se vorbească mai încet și cu grijă mai mare decât cea obișnuită, prelungind cuvintele-cheie suficient pentru a amplifica impresia pe care doriți să o exprimați.

În anumite cazuri, un răspuns mai complet și mai eficient este obținut dacă, în plus, pentru a anima rostirea, se pune un accent mai mare pe cuvintele esențiale. Însă imediat ce răspunsul este obținut, vocea ar trebui dintr-o dată să se reîntoarcă la tonul plat, monoton de dinainte. Această variație pare să atragă atenția asupra celor ce se întâmplă și exercită un efect puternic de întărire a ideii.

PRINCIPIILE GENERALE ALE SUGESTIEI

1. *Totdeauna legați un efect pe care doriți să-l produceți de unul prin care subiectul trece în acel moment.* Acest principiu ar trebui să fie folosit pe toată durata procedurilor de inducție a transei și de adâncire a transei.

„Când îmi lovesc brațul. . . el devine țeapăn și drept. Așa de țeapăn și așa de drept, ca o baghetă de oțel. Și când brațul meu devine țeapăn și rigid. . . mă cufund într-un somn mai profund, și mai profund."

Și:

„Durerea este deseori produsă și este întotdeauna agravată de tensiuni. Când devii mai relaxat și mai puțin tensionat. . . începi să te simți mai confortabil."

Și:

„Când relaxarea ta sporește. . . durerea ta devine din ce în ce mai mică. . . și în curând va dispărea complet."

2. *Este întotdeauna mai ușor să realizezi acceptarea unei sugestii pozitive, decât a uneia pur negative.* „Nu voi avea o migrenă mâine" este o sugestie negativă. „Capul meu va fi limpede și mă voi simți bine mâine" este o sugestie pozitivă.

3. *Este mai ușor să realizezi acceptarea unei sugestii dacă ea este cuplată cu o emoție corespunzătoare.* Voi discuta utilizarea tehnicilor de vizualizare și de imaginare în Capitolul 12, pentru a ilustra acest principiu.

4. *Sugestiile trebuie să fie întotdeauna exprimate prin cuvinte, astfel încât să fie clare și lipsite de ambiguitate.*

5. *Supracomplicația trebuie evitată cu orice preț. Esențialul este simplitatea.* Orice efort trebuie să fie făcut pentru a evita confuzia din mintea dumneavoastră. Cu cât este mai complicată o sugestie, cu atât mai dificil va fi pentru dumneavoastră de a o realiza.

6. *Cuvântul „trebuie" nu va fi niciodată utilizat.* Evitați complet chiar și cea mai mică suspiciune de dominare de orice fel – chiar de către dumneavoastră înșivă.

7. *În sugestiile verbale, tindeți spre un model ritmic definit și, țineți minte, repetiția este esențială.* Anumite cuvinte sunt repetate cu o intonație specială, pentru a accentua ritmul.

„Și aceste lucruri vor continua să ți se întâmple în fiecare zi. . . și vei continua să ai aceleași sentimente, în fiecare zi. . . la fel de tare. . . la fel de sigur. . . la fel de puternic, când te vei afla în alte locuri și în alte situații. . . ca atunci când ești în autohipnoză în această cameră."

Dacă repetați aceste sugestii cu voce tare, veți observa că accentuarea cuvintelor „la fel de" servește la accentuarea ritmului, ca bătaia unui metronom. Veți observa de asemenea că alegerea celor trei cuvinte – tare, sigur, puternic – este intenționată. Expresiile nu numai că asigură repetiția, dar exprimă de asemenea aceeași idee de bază în trei moduri diferite.

8. *Indiferent de gradul de profunzime a transei, nu trebuie date sugestii pe care ați putea să le găsiți dezgustătoare sau la care ați putea să ridicați obiecții.*

9. *În sugestiile terapeutice, cele mai importante și cruciale sugestii trebuie să fie lăsate ultimele, înainte de terminarea sesiunii.* Începeți tratamentul cu sugestii de importanță minoră, urmate de acelea de importanță mai mare și terminați cu cele de importanța cea mai mare. Ultimele sugestii dintre toate sunt acceptate cel mai ușor.

10. *Sugestiile trebuie să fie exprimate întotdeauna în măsura în care acest lucru este posibil, astfel încât să fie conforme cu obiceiurile și ideile dumneavoastră.* Dacă acest lucru este realizat, ele vor fi acceptate de obicei ca un lucru firesc și veți fi mai puțin înclinat să vă treziți simțul critic conștient.

11. *Trebuie să se acorde timp unei sugestii pentru a fi acceptată de către subconștient și dusă la îndeplinire.* Aceasta urmează să fie pusă în practică în viitorul apropiat mai degrabă decât în prezentul imediat. Dacă spuneți, „Durerea mea de cap a dispărut", acest lucru este contrar realității. Nu poate să dispară imediat. „Capul meu va începe să se limpezească în curând, durerea mea de cap va scădea și mă voi simți bine", acordă timp pentru ca ideea să fie dusă la îndeplinire.

12. *Trebuie să aveți motivație pentru a realiza hipnoza.*

13. *Trebuie de asemenea să aveți motivație pentru a depăși dificultățile.* Este posibil ca motivația să crească prin sugestie.

14. *Dacă este folosită o sugestie post-hipnotică (majoritatea sugestiilor terapeutice sunt sugestii post-hipnotice), încorporați întotdeauna o replică pentru terminarea sugestiei dacă aceasta trebuie să se încheie.*

15. *Dacă sugestia post-hipnotică nu este terminată, aveți mare grijă să nu dați o replică neadecvată pentru terminare.*

16. *O sugestie permisivă este mai probabil să fie dusă la îndeplinire, decât o comandă dominatoare.*

17. *Lucrați numai asupra unei probleme într-o anumită perioadă de timp, când folosiți autohipnoza.*

18. *Toate tehnicile utilizează condiționarea ideosenzorială și ideomotorie.*

Voi prezenta acum câteva tehnici de inducție. Încercați-le mai întâi pe acestea și hotărâți-vă la care vă simțiți mai confortabil când v-o aplicați.

Tehnicile de fixare a privirii

Fixați-vă pur și simplu ochii pe un obiect ținut deasupra capului și puțin către spate, cu aproximativ 20 cm deasupra liniei privirii dumneavoastră. Continuați să vă fixați asupra lui și nu lăsați privirile să se desprindă de el nici un singur moment. Aceasta în sine nu produce hipnoza, dar vă face capabil să vă fixați

atenția. Inducția va fi realizată mai ușor dacă aveți grijă să verificați dacă aveți capul ușor dat pe spate.

Ca o alternativă, puteți alege o pată pe tavan, de asemenea ușor în spatele capului dumneavoastră, și să vă fixați privirea în sus și în spatele acesteia, fără a lăsa ochii să hoinărească.

„Acum, așază-te cât mai confortabil posibil. Odihnește-ți capul. Odihnește-ți capul pe speteaza scaunului."

„Fixează-ți privirea direct deasupra frunții. Menține-ți privirea ațintită pe o pată de pe tavan. Observă acum că ochii tăi devin foarte, foarte *grei*, pleoapele tale devin foarte, foarte, foarte *obosite*."

„Pleoapele tale devin din ce în ce mai *grele* și *mai grele,* și cu cât mai grele devin pleoapele, cu atât mai bine ți le vei relaxa. Cu cât mai bine îți vei relaxa pleoapele, cu atât mai bine vei urma toate sugestiile care vor veni."

„Pleoapele tale devin din ce în ce mai *grele* și mai *grele*. Ele devin *foarte, foarte obosite.* Pleoapele tale devin *foarte, foarte grele.* Pleoapele tale încep să clipească, Acesta este un semn bun că pleoapele devin din ce în ce în ce mai *grele* și mai *grele*."

„Pleoapele tale clipesc puțin mai mult. Este foarte bine. Dacă-ți dorești cu adevărat să intri într-o stare mai profundă de relaxare, tot ce trebuie să faci este să lași pleoapele tale *strânse,* foarte *strânse* la numărul trei."

„Îți vei închide ochii nu pentru că trebuie, ci pentru că vrei într-adevăr să devii mai relaxat, din ce în ce mai relaxat."

„Unu. . . pleoapele tale devin *mai grele* și *mai grele*."

„Doi. . . devin mult mai grele. Pleoapele tale încă mai clipesc."

„Trei. . . acum *închide ochii strâns* și lasă globii oculari să se rostogolească în fundul orbitelor."

„Când ochii tăi s-au rostogolit în fundul orbitelor, observă că pleoapele tale se lipesc din ce în ce mai strâns. Simți strânsoarea, nu-i așa? Acest lucru arată că începe într-adevăr să meargă."

„Și pleoapele tale continuă să fie strâns lipite, din ce în ce mai puternic. Și globii tăi oculari ți se răsucesc spre frunte, pentru câteva momente, și vei fi din ce în ce mai profund și mai profund relaxat."

TEHNICA DE FIXARE A PRIVIRII CU SUGESTII DE SOMN

Aceasta este tehnica favorită pentru oamenii care preferă să folosească cuvântul „somn" sau „adormit".

„Privind lung la acea pată, te vei relaxa repede și profund."

(Pauză de 10 secunde.)

„Picioarele tale vor deveni grele, foarte grele."

(Pauză de 10 secunde.)

„Brațele tale vor deveni grele, foarte grele."

(Pauză de 10 secunde.)

„Întregul tău corp va deveni greu, foarte greu."

(Pauză de 10 secunde.)

„Și acum, picioarele tale sunt grele, brațele tale sunt grele și întregul tău corp este greu. Ești profund relaxat. Te vei relaxa din ce în ce mai mult, tot timpul."

(Pauză de 10 secunde)

„Ești atât de profund relaxat încât ochii tăi acum devin grei și devin obosiți, foarte obosiți. Vei vrea să-ți închizi ochii. Când îți închizi ochii, te vei bucura de o relaxare perfectă."

(Pauză de 10 secunde.)

„Adormi, adânc, adânc."

(Această frază este rostită cu o voce energică și hotărâtă, cu forță deși nu prea tare, în locul tonului liniștit și calm de dinainte. Repetă fraza „Adormi, adânc, adânc" la fiecare două sau trei secunde, de 4 sau 5 ori. Aceasta va tinde să îngusteze câmpul conștiinței la o singură idee, și anume adormire profundă, profundă – astfel veți fi la acest punct în una dintre cele câteva etape ale hipnozei.)

TEHNICA DE FIXARE A PRIVIRII FĂRĂ SUGESTII DE SOMN

„Te voi învăța să te relaxezi. Îți vei *relaxa fiecare fibră, fiecare mușchi din corpul tău.* Când îți ridici mâna dreaptă, las-o să cadă moale, în poală. Lasă să-ți cadă mâna ca și când ar fi *grea, grea, ca de plumb,* întocmai ca un prosop ud de vase. Brațul tău este complet relaxat."

„Inspiră adânc și relaxează-ți diafragmul. Încă o dată. Acum relaxează-ți picioarele la fel cum ai făcut cu mâinile. Fă-le *foarte, foarte grele.* Vreau să simți o furnicătură foarte plăcută, o senzație plăcută în degetele de la picioare. Va circula în sus de la tălpile picioarelor, pe picior, spre abdomen și piept."

(Pauză.)

„Inspiră încă o dată adânc și relaxează-te și mai mult. Încă o dată. Acum, relaxează-ți mandibula. . . mai mult. . . Relaxează-ți obrajii. Acum ochii tăi sunt foarte obosiți și grei. Ei se închid, se închid, se închid. Închide-ți ochii."

„Relaxează-ți fruntea. Ascultă numai vocea mea. Poți să te gândești la ce dorești, dar te vei concentra la vocea mea. Vreau să intri într-o stare și mai adâncă de relaxare."

„Unu, doi, trei. . . *relaxat profund, profund.* . . fiecare mușchi, de la cap până la degetele de la picioare este complet relaxat. Vei rămâne relaxat până când îți voi cere să-ți deschizi ochii. Când îi vei deschide, vei fi complet relaxat și plin de

încredere. De fiecare dată când vei practica autohipnoza, te vei relaxa repede și profund cu această metodă. Nu vei uita niciodată aceste sugestii."

„Când voi număra până la trei, vei deschide ochii și vei fi complet relaxat, simțindu-te bine. Unu,... doi,... trei,... ești complet trezit și reîmprospătat, și cu ochii deschiși."

TEHNICA STRÂNGERII MÂINILOR

„Închide ochii. Acum strânge mâinile împreună și ține-le strânse cât poți."

„Gândește-te: «Mi-ar plăcea să-mi țin mâinile lipite strâns împreună.» Tine-ți ochii închiși până când îți cer să-i deschizi."

„Imaginează-ți ce bine ar fi să realizezi o autorelaxare. Acum, observă presiunea din degete când mâinile tale sunt strânse și *strânge-le* și mai mult! Vârfurile degetelor tale devin amorțite, foarte amorțite!"

„Mâinile tale se lipesc împreună strâns, și simți o senzație plăcută în degetele mari, când se apasă strâns unul de celălalt."

„Acum, mâinile tale sunt atât de strâns lipite, încât nu se pot distinge degetele de la mâna stângă de degetele de la mâna dreaptă. Mâinile tale se simt de parcă ar fi o bucată masivă de lemn. Ele sunt acum lipite împreună fără nici un efort. Nu dorești să le desparți. *Nu dorești să-ți desfaci mâinile.*"

RELAXAREA PROGRESIVĂ

Această metodă depinde de inducerea pasivității mentale, fără utilizarea nici unei tehnici de distragere însoțitoare. Este preferabil de obicei pentru dumneavoastră să stați pe canapea, întins pe spate, cu capul sprijinit de o pernă. Observați că nu este folosit în mod specific nici un punct de fixare. În acest caz atenția este direcționată asupra unui grup limitat de idei.

„Când stai pe canapea, vreau să te gândești la o scenă plăcută, liniștitoare."

„Imaginează-te stând culcat pe malul mării... făcând plajă."

„Poți să simți nisipul moale, cald... poți să vezi cerul albastru și poți să simți căldura soarelui pe corpul tău."

„Vreau să-ți lași toți mușchii corpului tău moi și relaxați."

„Mai întâi, mușchii tălpilor tale și ai gleznelor."

„Lasă-i să se relaxeze, să devină moi și relaxați."

„Acum, mușchii gambelor tale."

„Lasă-i să devină moi și relaxați... lasă-i să se relaxeze."

„Acum, mușchii coapselor tale."

„Lasă-i să se relaxeze... lasă-i să devină... moi și relaxați."

„Şi deja poţi să simţi o senzaţie de greutate în picioare."

„Picioarele tale devin atât de grele ca şi plumbul."

„Lasă picioarele să devină grele ca plumbul, lasă-le să se relaxeze complet."

„Şi dacă faci acest lucru. . . vei deveni din ce în ce mai somnoros."

„Te simţi complet liniştit. . . mintea ta este calmă şi mulţumită."

„Te bucuri într-adevăr de această senzaţie foarte plăcută, de relaxare şi de somnolenţă."

„Şi acum, această senzaţie de relaxare se întinde în sus, prin tot corpul."

„Lasă muşchii stomacului să se relaxeze. . . lasă-i să devină moi şi relaxaţi."

„Acum muşchii pieptului tău. . . ai corpului. . . şi ai spatelui."

„Lasă-i să devină moi şi relaxaţi. . . lasă-i să se relaxeze."

„Şi poţi să simţi o senzaţie de greutate în corp . . . ca şi când corpul tău ar fi greu ca de plumb. . . ca şi când ar vrea să se afunde . . . mai adânc şi mai adânc în nisipul moale şi cald."

„Lasă-ţi corpul să devină greu. . . ca de plumb."

„Lasă-l să se afunde confortabil. . . în nisip. . . şi când faci acest lucru. . . te simţi din ce în ce mai somnoros."

„Pleoapele tale devin din ce în ce mai grele . . . şi ochii tăi, din ce în ce mai obosiţi."

„Acum vor să se închidă."

„Îndată ce simţi că vor să se închidă. . . lasă-le să se închidă. . . şi ele se vor închide complet, pentru că aşa doresc ele."

„Acum, relaxează-te. . . din ce în ce mai complet."

„Poţi să simţi căldura soarelui pe corp."

„Simţi căldură şi confort. . . complet liniştit."

„Şi această senzaţie plăcută de relaxare se răspândeşte în gâtul tău. . . în umerii tăi. . . şi în braţele tale."

„Lasă-ţi muşchii gâtului să se relaxeze. . . lasă-i liberi. . . moi şi relaxaţi."

„Acum muşchii umerilor. . . lasă-i să devină moi şi relaxaţi. . . lasă-i să se relaxeze."

„Acum muşchii braţelor tale. . . lasă-i să se relaxeze. . . .lasă-i să devină moi şi relaxaţi."

„Şi acum poţi să ai o senzaţie de greutate în braţele tale."

„Ca şi când braţele tale ar fi devenit tot atât de grele ca şi plumbul."

„Lasă braţele tale să devină grele, ca de plumb. . . lasă-le să se relaxeze complet."

„Şi în timp ce faci acest lucru. . . devii din ce în ce mai obosit."

„Atât de obosit încât ai vrea să-ţi închizi ochii."

„Lasă-i să se închidă. . . pentru că aşa vor ei."

„Închide-i acum. . . închide-i din ce în ce mai strâns."

FIXAREA PRIVIRII CU RELAXARE PROGRESIVA

„Așază-te rezemat confortabil pe scaun. Găsește o pată pe tavan, amplasată puțin mai în spatele tău... Privește în sus și înapoi la ea. Menține-ți privirea fixată pe pata de pe tavan. Lasă-te moale și relaxat. Lasă-ți toți mușchii corpului complet relaxați. Inspiră încet... și expiră."

„Acum, vreau să te concentrezi la tălpile și gleznele tale. Lasă-le să se relaxeze... Lasă-le să devină... moi și relaxate. Începi să ai o senzație de greutate în tălpi, ca și cum ar deveni grele, întocmai ca de plumb. Ca și cum ar vrea să se afunde în covor."

„Menține-ți privirea fixată pe pata de pe tavan și în timp ce privești fix la ea... vei descoperi că pleoapele tale sunt din ce în ce mai grele și mai grele,... astfel încât acum vor să se închidă. De îndată ce simți că vor să se închidă,... lasă-le să se închidă."

„Lasă-te relaxat complet. Lasă mușchii gambelor și mușchii pulpelor tale să fie moi și relaxate. Lasă-le să se relaxeze... Lasă-le să devină... moi și relaxate. Și când se realizează acest lucru... ochii tăi încep să se simtă din ce în ce mai obosiți. Devin un pic umezi. Curând se vor simți atât de grei, încât vor dori să se închidă."

„De îndată ce vor simți că doresc să se închidă,... lasă-i să se închidă... pe de-a întregul după voința lor. Lasă-te relaxat complet. Abandonează-te acestei senzații plăcute... relaxat... somnoros... confortabil. Lasă-ți întregul corp să devină moale și relaxat,... greu ca plumbul."

„Întâi mușchii stomacului... lasă-i să se relaxeze... Lasă-i să devină moi și relaxați. Acum mușchii pieptului tău,... ai corpului tău,... și ai spatelui tău. Lasă-i să devină... moi și relaxați. Lasă-i să se relaxeze complet. Și poți să ai o senzație de greutate în corpul tău. Este ca și cum întregul tău corp a devenit atât de greu ca și plumbul. Ca și cum ar vrea să se afunde... mai adânc și mai adânc... în scaun. Lasă-ți corpul să devină... greu, ca de plumb. Lasă-l să se afunde în spătar, confortabil... mai adânc și mai adânc, în scaun."

„Și când realizezi acest lucru... pleoapele tale se simt din ce în ce mai grele, atât de grele, atât de grele... încât vor să se închidă. De îndată simți că vor să se închidă... lasă-le să se închidă. Și acum, această senzație de relaxare se răspândește prin mușchii gâtului tău... ai umerilor tăi,... și ai brațelor tale."

„Lasă-ți mușchii gâtului să se relaxeze... Lasă-i să devină... moi și relaxați. Acum mușchii umerilor... și ai brațelor tale,... lasă-i să devină... moi și relaxați. Lasă-i să se relaxeze complet. Și când realizezi acest lucru,... vei avea o senzație de greutate în brațele tale. Ca și cum brațele tale ar deveni la fel de grele ca și plumbul. Lasă-ți brațele tale... să devină... grele ca de plumb. Lasă-le să se relaxeze complet."

„Și când realizezi acest lucru. . . pleoapele tale se simt atât de grele, foarte grele. . . ochii tăi, foarte, foarte obosiți. . . încât vor să se închidă. Vor să se închidă, acum. . . se închid. . . se închid din ce în ce mai strâns."

TEHNICA DE LEVITAȚIE A BRAȚELOR

„Ai dori să-ți pui mâinile pe coapse și, dacă vrei, să privești doar în jos la mâinile tale, așa cum se odihnesc ușor pe genunchii tăi? Poate n-ai avea nimic împotrivă să apeși în jos, foarte *tare;* dacă dorești, atunci *apasă în jos* cât de *tare poți,* ca și cum ți-ai împinge genunchii și picioarele prin podea."

„Bineînțeles, acest lucru este imposibil! Poate că poți să apeși un pic mai tare și încă mai tare. Și cum apeși din ce în ce mai tare, conștientizează, dacă dorești, că tu creezi o mare tensiune în degetele tale."

„Observă tensiunea crescând în degetele tale, pe măsură ce apeși *din ce în ce mai tare.* Continuă doar să apeși *din ce în ce mai tare* și poate că poți să simți o sensibilitate crescută a vârfurilor degetelor."

„Și observă dacă vrei, te rog, textura stofei pantalonilor tăi. Și, dacă e posibil, în timp ce continui să apeși, poți să remarci căldura corpului tău care trece prin stofa pantalonilor. Și continuă să apeși *din ce în ce mai tare.*"

„Și, bineînțeles, știi că opusul tensiunii pe care ai creat-o în degetele tale este relaxarea. Deci, oricând ai dori să te relaxezi, este într-adevăr atât de simplu; tot ceea ce trebuie să faci este să închizi ochii și să vizualizezi, dacă vrei, că unul dintre degete, fie de la mâna stângă, fie de la cea dreaptă, devine mai ușor decât celelalte."

„Amintește-ți, opusul tensiunii este relaxarea; sunt sigur că vei fi de acord cu acest lucru. Și dacă vrei *într-adevăr* să te relaxezi, unul dintre degete, fie de la mâna *stângă,* fie de la cea *dreaptă* devine mai ușor decât celelalte."

„Și cum devine mai ușor decât toate celelalte, poate că unul dintre degete va începe să se ridice în aer. Și unul dintre degete va începe să se miște, la mâna stângă sau la mâna dreaptă."

„Care deget va fi? Poate va fi degetul mic de la mâna stângă, sau ar putea să fie chiar inelarul de la mâna dreaptă. Ar putea fi chiar arătătorul de la mâna stângă."

„Și observ că arătătorul mâinii drepte începe să se ridice și *se ridică, se ridică, se ridică.* Și când devine mai ușor decât toate celelalte degete, celelalte degete de la acea mână pot să înceapă să se ridice."

„Și foarte curând, dacă dorești, vei simți cea mai minunată senzație, o senzație de plutire, de calm. Mâna dreaptă se ridică în direcția feței tale, se ridică, se ridică, se ridică."

„Și poate ți-ai dori să-ți sugerezi că prin fiecare mișcare cu care brațul se ridică în sus, vei deveni din ce în ce mai relaxat; brațul tău nu se mișcă pentru că trebuie, ci pentru că el vrea."

„Vei atinge curând o *stare profundă* de relaxare. Mâna dreaptă se ridică acum, se ridică, se ridică, se ridică, se ridică, se ridică. Și poate că poți să vizualizezi un balon legat în jurul încheieturii mâinii, și acum un alt balon, sau trei sau patru baloane care trag de încheietura mâinii tale."

„Și acum poți să vizualizezi încă un balon. Un balon roșu, un balon albastru, și acum brațul tău se ridică, se ridică, se ridică, se ridică."

„Și de îndată ce îți atingi fața, poate îți dorești să-ți oferi o sugestie prin care orice parte a mâinii tale atinge orice parte a feței, ceea ce poate fi un semnal, poate pentru tine, să-ți dorești să intri într-o *stare mai profundă* de relaxare."

„Când brațul tău se ridică, vei deveni *din ce în ce mai profund relaxat.* Acest lucru este foarte bun. Faci întocmai ceea ce trebuie. Vrei într-adevăr să înveți, nu-i așa?"

„Hipnoza este un proces de învățare. Dacă înveți aceste sugestii elementare, alfabetul, poți învăța și alte sugestii, care sunt atât de necesare pentru relaxarea completă mentală și fizică. Atunci când mâna se deplasează din ce în ce mai aproape de față, gândește-te doar la senzația minunată de relaxare care va pune stăpânire pe corpul tău."

TEHNICILE DE INDUCȚIE LA COPII

Când se folosește hipnoza la un copil, i se vorbește întotdeauna la nivelul lui intelectual. Dacă este posibil, se realizează din procedura inducției un fel de joc. Se folosește imaginația lui pentru a „privi" la un program TV. Copilul este determinat să joace un rol în joc sau să recurgă la anumite tipuri de fantezii de reverie. Tehnicile imaginative sunt mai eficiente dacă ideile sunt încorporate în imaginația copilului.

Copilul trebuie să fie lăsat că creadă că el controlează situația, prin determinarea lui să decidă în ce mediu să se plaseze.

„Vei da din ce în ce mai multă atenție ecranului televizorului. Continuă să te uiți la el."

„În timp ce te uiți la el, vei putea observa că mâna ta dreaptă va începe să se ridice în aer, de la sine. Acest lucru este bun. Începe să se ridice, se ridică, se ridică, se ridică. Din ce în ce mai sus."

„Continuă doar să te uiți la imagine. Brațul tău se ridică mai sus. Ascultă tot ce ți se spune și, în timp ce continui să te uiți la ecran, vei deveni *foarte, foarte obosit.*"

„Și acum, brațul tău se ridică drept, spre tavan. Dacă dorești, poți să devii din ce în ce mai adânc relaxat."

„Dar spune-ţi pentru tine, gândeşte pentru tine, «Braţul meu devine din ce în ce mai ţeapăn, *mai ţeapăn*. Rigid!» Şi dacă doreşti să pătrunzi *mai adânc*, permite braţului tău să cadă, şi când cade, tu vei pătrunde de asemenea din ce în ce mai adânc, şi mai adânc."

TEHNICI MECANICE

Orice sunet regulat, monoton, are tendinţa de a induce relaxare. Orice sunet regulat, cum ar fi ticăitul ceasului, al metronomului sau al unei pendule, căderea constantă a picăturilor de apă sau ascultarea bătăilor inimii (cu un stetoscop pus în urechile dumneavoastră) va induce hipno-relaxarea. Sugeraţi pur şi simplu că ochii vor fi deschişi sau închişi în mod alternativ, cu fiecare sunet al ceasului sau bătaie a metronomului sau a inimii.

Un microfon de dimensiuni mici poate fi folosit pentru a amplifica şi a conduce sunetele propriei inimi sau pe cele respiratorii, la urechea dumneavoastră. Ritmul bătăilor inimii acţionează ca un stimul monoton de fixare, iar efectul monoton al sunetelor respiratorii serveşte ca un stimul condiţionat pentru somn. O tehnică verbală poate fi de asemenea folosită în cadrul acestei metode. O altă variaţie este utilizarea unor stimuli vizuali intermitenţi, cum ar fi cei furnizaţi de luminile clipitoare, care se sting şi se aprind sincron cu metronomul. Numărarea înainte sau înapoi este de asemenea de ajutor cu fiecare dintre aceste tehnici.

O oglindă rotativă sau o momeală de peşte viu colorată pot să realizeze aceleaşi efecte. Toate aceste tehnici pot fi combinate cu sugestii corespunzătoare pentru relaxare. Există alte numeroase dispozitive, cum ar fi hipnodiscurile şi magnetofoanele sau casetofoanele, care pot induce un anumit grad de hipnoză, în cazul indivizilor susceptibili (a se vedea Capitolul 5). Nu există o metodă *per se* care să fie eficientă 100% pentru inducerea hipnozei. În mod invariabil, este necesară o tehnică standard verbală.

TREZIREA DIN TRANSĂ

„Acum, în câteva momente. . . în timp ce număr până la cinci. . . vei deschide ochii şi vei fi complet trezit din nou."

„Te vei simţi mai bine datorită acestui somn profund, înviorător."

„Te vei simţi complet relaxat,. . . atât mental cât şi fizic,. . . calm şi liniştit,. . . fără nici cea mai uşoară senzaţie de somnolenţă şi oboseală."

„Şi data viitoare. . . vei fi capabil nu numai să intri în acest somn mult mai rapid şi mai uşor. . . dar şi să pătrunzi mult mai în profunzime."

„De fiecare dată, de fapt,. . . somnul tău devine din ce în ce mai profund."

„Unu. . . doi. . . trei. . . patru. . . cinci. . . complet treaz şi înviorat."

7. TEHNICI AVANSATE DE INDUCȚIE

INDUCȚIA LEVITAȚIEI MÂINII, A LUI ERICKSON

„Vreau să stai confortabil pe scaun."

„Lasă-te să te relaxezi."

„Pune-ți mâinile cu palmele în jos pe coapse."

„Fixează-ți privirea pe mâini și continuă să le privești. . . foarte, foarte de aproape."

„Și în timp ce te relaxezi în acest fel. . . vei observa că se întâmplă anumite lucruri. . . pe care nu le-ai observat până acum."

„Le voi scoate în evidență pentru tine."

„Acum, vreau să te concentrezi la toate senzațiile și percepțiile pe care le remarci în mâinile tale. . . indiferent care sunt ele."

„Poți să sesizezi textura materialului pantalonilor tăi. . . în timp ce mâinile ți se odihnesc pe coapse."

„Poți să simți căldura mâinilor pe picioare. . . sau poți să simți o anumită amorțeală în mână."

„Indiferent de senzațiile care ar putea fi, vreau să le sesizezi de aproape."

„Continuă să te uiți la mâna ta."

„Pare să fie perfect liniștită. . . și odihnindu-se pe loc."

„Acum există o anumită mișcare. . . deși nu poate fi încă observată."

„Continuă să te uiți la mâna ta."

„Nu lăsa atenția să se îndepărteze de la mână."

„Așteaptă doar să vezi ce mișcare se va produce."

Atenția dumneavoastră este acum ferm fixată pe mână și sunteți curios să vedeți ce se va întâmpla. Senzații care oricui i s-ar părea normale v-au fost sugerate ca posibilități. N-a fost făcută nici o încercare pentru a vi se impune forțat vreo sugestie. Ceea ce observați este rezultatul propriei dumneavoastră experiențe.

A fost făcută o încercare subtilă de a se stabili o legătură în mintea dumneavoastră între senzațiile proprii și cuvintele care vi s-au spus. În acest fel, într-o

etapă ulterioară, această legătură va tinde să dea naştere cuvintelor sau comenzilor pentru a produce senzaţii sau acţiuni ulterioare.

Dacă nu există o rezistenţă conştientă din partea dumneavoastră, se va produce o uşoară contracţie sau o tresărire într-unul dintre degete sau în mână. De îndată ce acest lucru se va întâmpla, atenţia dumneavoastră trebuie să fie îndreptată asupra faptului că această mişcare probabil se va amplifica. Orice altă mişcare a picioarelor sau a corpului, sau orice modificare în respiraţie trebuie de asemenea să fie comentată. Această legătură a reacţiilor dumneavoastră cu remarcile dumneavoastră produce o asociaţie între cele două elemente, care vi s-a format în minte.

„Va fi interesant de văzut care dintre degetele tale s-a mişcat mai întâi."

„Poate să fie orice deget. . . sau poate fi chiar degetul mare."

„Dar unul dintre degete se va contracta sau se va mişca."

„Nu ştii care dintre ele. . . sau chiar la care mână."

„Nici eu nu ştiu. . . dar continuă să priveşti şi vei vedea că unul dintre ele se va mişca."

„Posibil la mâna dreaptă."

„Vezi! Degetul mare s-a contractat şi s-a mişcat. . . exact cum ţi-am spus."

„Şi acum, vei observa că începe să se producă ceva foarte interesant."

„Vei observa că spaţiile dintre degete încep treptat să se lărgească."

„Degetele se vor mişca încet, despărţindu-se. . . şi vei vedea că spaţiul dintre ele devine din ce în ce mai larg."

„Degetele tale se vor mişca încet, distanţându-se. . . distanţă mai mare. . . mai mare. . . mai mare."

„Spaţiul devine încet din ce în ce mai mare, mai mare, mai mare."

(Aceasta este prima sugestie la care vi se cere să răspundeţi. Dacă degetele se distanţează, aceasta este pentru că începeţi să răspundeţi la sugestii. Caseta continuă să vorbească, totuşi, ca şi cum ceea ce s-a întâmplat a avut loc în cursul natural al evenimentelor.)

„Acum, vreau să urmăreşti cu grijă ceea ce se întâmplă."

„Degetele tale vor dori să se ridice încet de pe coapsa ta."

„Ca şi cum ar vrea să se urce. . . mai sus. . . mai sus."

(Degetul arătător începe să se mişte uşor în sus.)

„Vezi!"

„Deja degetul tău arătător începe să se ridice."

„Când se întâmplă acest lucru. . . toate celelalte degete vor dori să-l urmeze."

„Sus. . . şi sus. . . şi sus."

„Ridicându-se încet în aer."

(Celelalte degete încep să se ridice.)

„Când celelalte degete se ridică,. . . toată mâna începe să se simtă mai uşoară, şi mai uşoară."

„Atât de ușoară. . . încât întreaga ta mână se va ridica ușor în aer."

„Ca și cum s-ar simți atât de ușoară ca o pană. . . exact ca o pană."

„Ca și când un balon ar ridica-o ușor în aer. . . o ridică. . . o ridică. . . sus. . . și sus. . . și sus, trăgând-o în sus. . . mai sus,. . . mai sus,. . . mai sus."

„Mâna ta devine mai ușoară, tot mai ușoară."

„Foarte, foarte ușoară, într-adevăr."

(Mâna începe să se ridice.)

„În timp ce te uiți la mâna ta. . . vei simți că întregul braț începe să se simtă mai ușor și mai ușor."

„Brațul vrea să se ridice în aer."

„Observă cum brațul tău se ridică în sus în aer. . . în sus. . . și sus. . . și sus,. . . puțin mai sus. . . și mai sus. . . și mai sus."

(Brațul este ridicat acum cu circa 15 cm deasupra coapsei și vă uitați la el cu privirea fixă.)

„Continuă să privești mâna și brațul. . . în timp ce se ridică în aer."

„Ochii tăi vor deveni din ce în ce mai grei. . . și pleoapele tale vor dori să se închidă."

„În timp ce brațul tău se ridică. . . mai sus și mai sus. . . vei vrea să te simți mai mult și mai mult relaxat."

„Vei dori să te bucuri de această foarte, foarte plăcută. . . relaxantă,. . . senzație de somn."

„Lasă-te dus".

„Abandonează-te complet acestei foarte, foarte confortabile,. . . relaxante, senzații de somn."

(Observați cum, pe măsură ce se execută o sugestie, răspunsul dumneavoastră este folosit pentru a întări și facilita următoarea sugestie. Când brațul dumneavoastră se ridică, se sugerează prin deducție că veți deveni somnoros, din cauză că brațul se ridică.)

„Brațul tău se ridică în sus. . . și în sus. . . și în sus."

„Mai sus. . . și mai sus. . . și mai sus."

„Și te simți într-adevăr foarte, foarte somnoros."

„Pleoapele tale devin mai grele. . . și mai grele."

„Respirația ta devine mai lentă și mai adâncă. Respiră încet și adânc. . . inspiră. . . și expiră. . . inspiră. . . și expiră."

(Brațul se întinde acum drept în fața dumneavoastră. Ochii încep să clipească și respirația este profundă și regulată.)

„În timp ce continui să privești mâna și brațul,. . . te simți din ce în ce mai somnoros. . . și relaxat."

„Și acum vei observa că mâna își schimbă direcția."

„Cotul începe să se îndoaie. . . și mâna ta începe să se miște. . . din ce în ce mai aproape de fața ta."

„Mâna ta simte ca și când ar fi puternic trasă spre față."

„Mâna ta se mișcă. . . încet dar sigur. . . spre față."

„Și în timp ce vine din ce în ce mai aproape. . . tu te simți din ce în ce mai somnoros și mai somnoros,. . . și vei intra într-un somn foarte profund."

„Mai aproape și mai aproape,. . . din ce în ce mai somnoros,. . . din ce în ce mai adormit."

„Deși devii din ce în ce mai somnoros. . . nu trebuie să adormi înainte ca mâna ta să-ți atingă fața."

„Dar când mâna îți atinge fața. . . vei cădea imediat într-un somn profund, profund."

(Vi se cere să vă alegeți propriul ritm de adormire; ca urmare, când mâna vă va atinge fața, și ochii dumneavoastră se închid, sunteți perfect satisfăcut că de fapt ați adormit. Îmbinarea constantă a levitației mâinii cu tehnicile de somn produce continuarea întăririi reciproce a acestora.

Când, în sfârșit, veți închide ochii, veți intra într-o transă la producerea căreia ați participat. Veți fi mai puțin înclinat să negați că ați fost într-o transă.)

„Mâna ta își schimbă acum direcția."

„Se mișcă din ce în ce mai aproape de fața ta."

„Pleoapele tale se simt din ce în ce mai grele."

„Devii mai somnoros. . . și mai somnoros. . . și mai somnoros."

(Mâna dumneavoastră se apropie de față și pleoapele dumneavoastră clipesc mai rapid.)

„Ochii tăi devin mai grei. . . și mai grei."

„Mâna ta se mișcă în jos, și mai jos, către fața ta."

„Devii mai somnoros. . . și mai somnoros . . . din ce în ce mai obosit."

„Ochii tăi se închid acum. . . se închid. . . se închid."

„Când mâna ta îți atinge fața. . . ei se vor închide imediat."

„Vei cădea într-un somn foarte, foarte adânc."

„Mai somnoros. . . și mai somnoros,. . . foarte, foarte obosit."

„Pleoapele încep să se simtă tot atât de grele ca și plumbul."

„Mâna ta se mișcă din ce în ce mai aproape de fața ta."

„Mai aproape. . . și mai aproape. . . mai aproape de fața ta."

„În momentul în care îți atinge fața, vei cădea într-un somn foarte, foarte adânc."

(Mâna dumneavoastră vă atinge fața și ochii dumneavoastră se închid.)

„Du-te să te culci! Du-te să te culci! Dormi foarte, foarte adânc!"

„Și în timp ce dormi. . . te vei simți foarte, foarte obosit. . . și relaxat."

„Lasă-te dus. . . Lasă-te complet relaxat."

„Nu te gândi la nimic altceva decât la somn,. . . *somn adânc, adânc.*"

Ar trebui să observați că n-a fost făcută nici un fel de încercare în etapele inițiale pentru a forța o sugestie asupra dumneavoastră. Senzațiile prin care

aproape oricine ar putea trece vă sunt sugerate ca posibilități. Ca urmare, după cum observați, le priviți ca pe un rezultat al propriei dumneavoastră experiențe și aceasta vă oferă o posibilitate mult mai mare de a răspunde la ele, ca și cum ar fi, de asemenea, părți ale propriei dumneavoastră experiențe.

Prima sugestie adevărată este făcută când vi se spune că degetele dumneavoastră încep să se separe. Dacă ele fac acest lucru, atunci răspundeți într-adevăr la sugestie. Când vi s-a spus că în timp ce mâna dumneavoastră se apropie de față, veți deveni din ce în ce mai somnoros, de fapt vi s-a cerut să alegeți propriul ritm de a „adormi". Când mâna dumneavoastră v-a atins în cele din urmă fața, vă veți simți adormit spre totala satisfacție proprie și veți fi apoi mult mai puțin înclinat să negați faptul că ați fost hipnotizat.

Există o oarecare îndoială că atunci când sunteți hipnotizat pentru prima dată prin această metodă veți atinge starea profundă de hipnoză mult mai ușor decât ați reușit folosind orice altă metodă de inducție.

TEHNICA CONFUZIONALĂ A LUI ERICKSON

Principalul obiectiv al acestei tehnici este acela de a crea o situație în care nu sunteți niciodată sigur dacă de fapt cooperați sau nu și în aceste circumstanțe mecanismele dumneavoastră de apărare devin ineficiente. Când se utilizează tehnicile confuzionale, vocea dumneavoastră pe casetă trebuie să mențină o atitudine degajată dar interesată și trebuie să vorbiți serios și la obiect ca și când v-ați aștepta să înțelegeți exact ce se spune. Timpul verbelor trebuie să fie modificat cu grijă și constant și trebuie menținută o fluență rapidă a limbajului. Trebuie să fie acordat puțin timp pentru a răspunde, dar niciodată suficient pentru a reacționa pe de-a întregul înainte ca următoarea idee să fie prezentată. Veți deveni treptat atât de confuz și de frustrat, încât veți simți o nevoie crescută pentru o comunicare clară, la care puteți răspunde.

„Mâna ta dreaptă se ridică în aer. . . și mâna ta stângă este apăsată în jos pe brațul scaunului."

„Lasă-ți mâna stângă să se ridice în aer. . . și mâna ta dreaptă să apese brațul scaunului."

„Amândouă mâinile apasă în jos pe brațele scaunului."

„O mână este acum ridicată în aer. . . și alta apasă în jos pe brațul scaunului."

„Mâna ta dreaptă se ridică în aer. . . și mâna ta stângă se apasă în jos, pe brațul scaunului. . ."

(Sugestie originală.)

Încurcat de aceste instrucțiuni rapide care se bat cap în cap, într-o ușoară desperare, sunteți mai înclinat să acceptați și să executați prima sugestie pozitivă

care să vă permită să scăpați din dilema dumneavoastră. Vă rog să citiți în Capitolul 11 discuția despre Erickson.

INHIBIȚIA MIȘCĂRILOR VOLUNTARE

„Vreau să-ți ții brațele întinse în fața ta. Ține-le cât de țepene și de rigide poți și împreunează-ți mâinile."

„Strânge-ți degetele împreună și ține-le strâns unite."

„Din ce în ce mai strâns."

(În acest moment este de ajutor să vă țineți mâinile ferm strânse împreună.)

„Când îți împreunezi mâinile din ce în ce mai strâns. . . vei simți degetele strângându-se din ce în ce mai tare."

„Și când ele fac acest lucru. . . vreau să-ți imaginezi o menghină grea, din metal."

„Imaginează-ți că poți să vezi fălcile acestei menghine. . . fiind strânse cu șurubul din ce în ce mai tare."

„Acum, imaginează-ți clar în minte acea menghină. . . și concentrează-te asupra ei."

„Și atunci când faci acest lucru. . . imaginează-ți că mâinile tale reprezintă fălcile acestei menghine, care încep să se strângă încet cu șurubul. . . din ce în ce mai strâns."

„În timp ce număr până la *cinci*. . . mâinile tale se strâng împreună. . . din ce în ce mai strâns. . . și când am ajuns cu numărătoarea la *cinci*. . . ele sunt atât de strânse . . . ele se simt ca și cum ar fi un bloc masiv de metal. . . și va fi chiar imposibil pentru tine să le separi."

„*Unu*. . . strânse puternic,. . . *doi*. . . mai strânse și mai strânse,. . . *trei*. . . foarte, foarte strânse,. . . *patru*. . . palmele mâinilor tale sunt strânse tare împreună,. . . *cinci*. . . *sunt atât de tare strânse, încât va fi imposibil pentru tine să le separi, înainte ca eu să număr până la trei*. . . .*Cu cât mai tare încerci să-ți separi mâinile,. . . cu atât mai tare vor apăsa degetele tale pe dosul palmelor. . . și cu atât mai tare vor deveni mai strânse împreună*."

8. Tehnici de bază pentru adâncirea transei

Adâncirea transei este realizată prin stabilirea unui scop precis pentru fiecare etapă a procedurii de inducție, prin expresii cum ar fi, „În timp ce ridici brațul tău mai sus și mai sus, și cu fiecare mișcare a brațului tău în sus, vei pătrunde din ce în ce mai adânc, vei deveni din ce în ce mai relaxat." Legarea acestor sugestii cu procesele fiziologice care au loc în organism este de asemenea de ajutor. De exemplu: „Cu fiecare bătaie, bătaie a inimii, vei pătrunde din ce în ce mai adânc, vei deveni din ce în ce mai relaxat."

Adâncirea poate fi mai eficientă dacă rostirea expresiilor cum ar fi „din ce în ce mai adânc" și „din ce în ce mai greu" coincide cu respirația din momentul respectiv. Veți urma procedura așa cum este conturată în cele ce urmează, pentru practicarea autohipnozei, de trei ori pe zi, câte cinci până la zece minute de fiecare dată, acasă. Practica este foarte importantă pentru a obține un autocontrol corespunzător. Prin coordonarea funcționării corpului dumneavoastră (ideomotricitate) cu gândurile (ideosenzorialitate), puteți să dezvoltați cu ușurință aceste tehnici de adâncire a transei.

Adâncirea prin legătura dintre gradul de profunzime și performanțe

Vi s-a spus în mod repetat să legați apariția diverselor fenomene care vi se întâmplă în timpul stării de hipnoză, de adâncirea ulterioară a transei. În mod similar, orice sentiment pe care îl aveți poate fi legat în același mod cu o creștere a profunzimii.

„Când brațele tale se retrag ostenite în poala ta. . . cazi într-un somn adânc, adânc."

„Când mâinile tale plutesc în sus în aer. . . somnul tău devine din ce în ce mai adânc."

„Când te simți din ce în ce mai relaxat,. . . atunci cazi într-un somn adânc, adânc."

ADÂNCIREA FOLOSIND TEHNICA NUMĂRĂRII ŞI A RESPIRAŢIEI

„Voi număra încet până la *cinci*... şi în timp ce fac acest lucru... *vei respira de cinci ori foarte adânc*."

„Şi cu fiecare respiraţie adâncă... de fiecare dată când expiri... vei deveni din ce în ce mai relaxat... şi somnul tău va fi din ce în ce mai adânc."

„*Unu*... Respiră adânc, adânc... din ce în ce mai profund relaxat... din ce în ce mai profund adormit."

„*Doi*... Respiraţie foarte adâncă, din ce în ce mai profund relaxat... somnul devine din ce în ce mai profund."

„*Trei*... Respiraţie din ce în ce mai adâncă... relaxare din ce în ce mai profundă... din ce în ce mai profund adormit."

„*Patru*... Respiraţie foarte, foarte adâncă... din ce în ce mai profund relaxat... somnul devine din ce în ce mai adânc."

„*Cinci*... Respiraţie foarte, foarte adâncă într-adevăr... foarte, foarte profund relaxat... foarte, foarte profund adormit."

ADÂNCIREA PRIN LEVITAŢIA BRAŢELOR

„Lasă-te complet relaxat... şi respiră liniştit... inspiră... şi expiră."

„Şi în timp ce faci acest lucru... te vei cufunda treptat într-un somn din ce în ce mai adânc."

„Şi în timp ce te cufunzi în acest somn din ce în ce mai adânc... vreau să te concentrezi asupra senzaţiilor pe care le simţi în mâna ta stângă şi în braţul tău stâng."

„Vei simţi că mâna ta stângă devine din ce în ce mai uşoară."

„Vei simţi întocmai ca şi când încheietura mâinii tale ar fi legată de un balon... ca şi cum ar fi în mod treptat trasă în sus... din ce în ce mai sus... în afara scaunului."

„Vrea să se ridice în sus... în aer... către tavan."

„Las-o să se ridice... din ce în ce mai sus."

„Întocmai ca o plută... dusă de apă."

„Şi în timp ce pluteşte în sus... în aer... tot corpul tău se simte din ce în ce mai relaxat... din ce în ce mai greu... şi te cufunzi uşor într-un somn adânc, adânc."

„Mâna ta stângă se simte din ce în ce mai uşoară."

„Ridicându-se în aer... ca şi când ar fi trasă înspre tavan."

„Din ce în ce mai uşoară... uşoară ca un fulg."

„Respiră adânc... şi lasă-te complet relaxat."

„Și în timp ce mâna ta devine din ce în ce mai ușoară. . . și se ridică din ce în ce mai sus în aer. . . corpul tău se simte din ce în ce mai greu. . . și te cufunzi într-un somn adânc, adânc."

„Acum, tot brațul, de la umăr la încheietura mâinii, devine din ce în ce mai ușor."

„El părăsește scaunul. . . și plutește în sus. . . în aer."

„El pleacă în sus. . . în aer,. . . din ce în ce mai sus."

„Lasă-l să se ridice. . . din ce în ce mai sus,. . . din ce în ce mai sus."

„Plutește în sus încet. . . în aer. . . și în timp ce face acest lucru. . . te cufunzi într-un somn adânc, adânc."

ADÂNCIREA ÎN CONTINUARE PRIN GREUTATEA BRAȚELOR

„Și acum vei simți brațul tău devenind din ce în ce mai greu."

„Din ce în ce mai greu,. . . întocmai ca și plumbul."

„Se afundă încet. . . din nou pe scaun."

„Lasă-l să devină. . . greu ca plumbul. . . lasă-l să se cufunde. . . din ce în ce mai mult."

„Și când face acest lucru. . . te cufunzi într-un somn adânc, adânc."

„Din ce în ce mai adânc,. . . dormi din ce în ce mai profund."

„Brațul tău se simte din ce în ce mai greu,. . . greu ca plumbul."

„El coboară acum. . . pe scaun."

„Și în timp ce face acest lucru. . . te cufunzi într-un somn din ce în ce mai adânc."

„În momentul în care brațul tău atinge scaunul. . . vei fi într-un somn foarte, foarte adânc."

TEHNICA ASCENSORULUI

„Imaginează-ți, dacă vrei, că ești într-un ascensor la un etaj superior. Observă numărul etajului. Poate că este etajul 16, sau 20. Observă numărul la oprire. Observă numărul palierului. Și acum, ascensorul începe să coboare și tu îl simți cum *coboară,* simți de asemenea că tu cobori, *simțindu-te din ce în ce mai profund* relaxat. Cu cât numărul palierului devine mai mic și mai mic, cu atât tu cobori din ce în ce mai mult și *te simți din ce în ce mai relaxat. Din ce în ce mai profund relaxat.* Când ascensorul se oprește la parter, vei fi într-o *stare din ce în ce mai profundă de relaxare.* Ești într-o stare profundă, plăcută, liniștitoare, reîmprospătat, în care vei asculta fiecare sugestie pe care doresc s-o urmezi."

ADÂNCIREA PRIN RELAXARE PROGRESIVĂ

„Acum, o stare de relaxare progresivă cuprinde treptat întregul tău corp."

„Lasă-ţi muşchii tălpilor şi ai gleznelor complet relaxaţi."

„Lasă-i relaxaţi. . . moi şi relaxaţi."

„Acum, muşchii gambelor."

„Lasă-i să se relaxeze. . . .lasă-i să devină. . . moi şi relaxaţi."

„Acum, muşchii coapselor."

„Lasă-i să se relaxeze. . . .lasă-i să devină. . . moi şi relaxaţi."

„Şi atunci când muşchii gambelor şi ai coapselor devin complet moi şi relaxaţi,. . . poţi simţi o senzaţie de greutate în picioarele tale."

„Ca şi cum picioarele tale ar deveni tot atât de grele ca şi plumbul."

„Lasă-ţi picioarele să devină. . . grele ca plumbul."

„Lasă-le să se relaxeze complet."

„Şi atunci când picioarele tale fac acest lucru. . . somnul tău devine din ce în ce mai adânc."

„Această senzaţie de relaxare se răspândeşte acum în sus. . . în întregul tău corp."

„Lasă muşchii stomacului să se relaxeze. . . .lasă-i să devină. . . moi şi relaxaţi."

„Acum, muşchii pieptului,. . . ai corpului,. . . şi ai spatelui."

„Lasă-i pe toţi să devină. . . moi şi relaxaţi. . . .lasă-i să se relaxeze."

„Şi când se întâmplă aceasta,. . . poţi să ai o senzaţie de greutate în corpul tău. . . ca şi cum corpul tău ar deveni tot atât de greu ca şi plumbul."

„Ca şi cum ar vrea să se afunde. . . din ce în ce mai adânc. . . pe scaun."

„Lasă-ţi corpul să devină,. . . greu ca plumbul."

„Lasă-l să se rezeme pe spate confortabil,. . . din ce în ce mai adânc. . . în scaun."

„Şi când face acest lucru. . . te cufunzi într-un somn adânc, adânc."

„Abandonează-te complet. . . acestei foarte plăcute,. . . relaxante,. . . senzaţii de somnolenţă."

„Şi acum această senzaţie de relaxare se răspândeşte în muşchii gâtului,. . . ai umerilor,. . . şi ai braţelor."

„Lasă-ţi muşchii gâtului să se relaxeze,. . . în mod special muşchii cefei."

„Lasă-i să se relaxeze. . . .lasă-i să devină moi şi relaxaţi."

„Acum, muşchii umerilor tăi."

„Lasă-i să devină moi şi relaxaţi. . . .lasă-i să se relaxeze."

„Acum, muşchii braţelor."

„Lasă-i să se relaxeze. . . .lasă-i să devină moi şi relaxaţi."

„Şi atunci când faci aceasta. . . poţi să simţi o senzaţie de greutate în braţele tale."

„Ca şi cum braţele tale ar deveni grele ca plumbul."

„Lasă-ți brațele să devină. . . grele ca plumbul."

„Și când faci aceasta. . . somnul tău devine mai adânc,. . . mai adânc,. . . mai adânc."

„Și în timp ce această senzație de relaxare completă se răspândește. . . și se adâncește asupra întregului corp,. . . te vei cufunda într-adevăr într-un somn foarte, foarte adânc."

„Ești atât de adânc adormit. . . *încât tot ce-ți spun că se întâmplă. . . se va întâmpla. . . exact așa cum îți spun.*"

„Și fiecare senzație pe care eu îți spun că o vei simți. . . o vei simți exact așa cum îți spun."

„Acum, dormi, foarte, foarte profund."

„Dormi din ce în ce mai adânc. . . din ce în ce mai adânc dormi."

9. Tehnici avansate de adâncire a transei

Tehnica de fracționare, a lui Vogt

Înainte de dehipnotizare, subiectul care lucrează cu un hipnotizator este solicitat să relateze gândurile, sentimentele și senzațiile pe care le-a trăit în momentul relaxării sale maxime. Apoi, individul este dehipnotizat. Aceste senzații sunt retrăite atunci când este rehipnotizat. I se spune că va pătrunde mai profund, cu fiecare rehipnotizare. De exemplu, dacă spune, „Simțeam că pluteam pe niște nori albi de lână", introduceți aceasta în următoarea procedură de inducție, spunându-i, „Vei pătrunde din ce în ce mai profund în timp ce te vei simți plutind pe niște nori albi de lână." Dacă el remarcă, „Vedeam tot felul de raze colorate de lumină", spuneți-i, „Acum, îndată ce vezi aceste raze colorate, te vei relaxa din ce în ce mai profund." Informațiile subiective obținute se utilizează în mod repetitiv pentru aprofundarea imediată a fiecărei faze a inducției, până când se atinge starea profundă. Tehnica de fracționare a lui Vogt depinde pur și simplu de subiectul care urmează a fi dehipnotizat, întrebat și apoi reindus prin introducerea acestor senzații de relaxare, pe care el tocmai le-a descris. Această procedură este repetată din nou și din nou, până când se realizează starea profundă de relaxare.

Pentru autohipnoză, este redată pur și simplu o bandă cu această înregistrare și se urmează instrucțiunile cât mai exact posibil.

„Acum, te voi trezi prin numărare până la cinci."

„După ce am făcut acest lucru,. . . deși ochii tăi vor fi deschiși. . . în timp ce vorbesc cu tine,. . . vei începe să te simți din nou foarte, foarte somnoros."

„Vei simți că este din ce în ce mai greu să ții ochii deschiși. . . și să stai treaz."

„Ochii tăi se vor simți din ce în ce mai grei. . . Pleoapele se vor simți din ce în ce mai grele,. . . vor începe să clipească."

„Nu vei fi în stare să le oprești să clipească."

„Și în timp ce clipesc,. . . vei simți că este din ce în ce mai greu să le ții deschise."

„Ele vor vrea să se închidă. . . . tu nu vei fi în stare să le oprești să se închidă."

„În fiecare moment. . . în timp ce eu continuu să-ţi vorbesc,. . . tu te vei simţi din ce în ce mai somnoros. . . din ce în ce mai adormit."

„Ochii tăi se vor închide. . . şi tu te vei cufunda într-un somn din ce în ce mai profund."

„Vei fi într-un somn mai adânc decât eşti acum!"

„Încep să număr încet, până la cinci."

„Şi în timp ce fac aceasta. . . îţi vei deschide ochii şi te vei trezi."

„Dar te vei simţi foarte, foarte somnoros. . . foarte, foarte adormit."

„Ochii tăi se vor simţi atât de grei. . . foarte, foarte obosiţi,. . . încât tu nu vei fi capabil să-i ţii deschişi în continuare."

„Vor începe să clipească. . . nu vei putea să-i opreşti să clipească."

„Şi când vor face acest lucru. . . ochii tăi se vor simţi foarte, foarte obosiţi, încât se vor închide. . . şi tu te vei cufunda într-un somn mult, mult mai profund!"

(După ce aţi fost trezit, ochii dumneavoastră fie că vor începe să clipească, fie că vor rămâne somnoroşi şi pe jumătate deschişi. Aceasta trebuie să fie urmată imediat de:)

„Vezi! Ochii tăi se simt din ce în ce mai grei şi mai grei!"

„Te simţi din ce în ce mai somnoros. . . şi adormit."

„Ochii tăi se închid. . . şi te cufunzi într-un somn mai adânc şi mai adânc."

(Uneori aceste lucruri nu vor fi necesare, deoarece ochii nu vor începe numai să clipească, ci se vor închide de asemenea singuri. În acest caz, sugestiile de mai sus vor fi modificate în mod adecvat.)

„Vezi! Ochii tăi s-au închis singuri."

„Dormi foarte, foarte adânc. . . foarte, foarte adânc."

„Din ce în ce mai profund adormit,. . . din ce în ce mai profund adormit!"

ADÂNCIREA PRIN METODA DISOCIERII

Aceasta depinde de producerea în mintea dumneavoastră a unei fantezii, în care aţi privi de fapt pe altcineva care este indus într-o stare hipnotică profundă. Deoarece începeţi prin „disocierea" dumneavoastră de ceea ce se întâmplă, rezistenţa proprie nu este trezită. Totuşi, descrierea celor ce se întâmplă vă induce treptat să vă identificaţi cu subiectul presupus şi să începeţi să simţiţi că fenomenul se întâmplă acum cu dumneavoastră. Sunteţi în măsură să permiteţi să se întâmple aceasta din cauză că rezistenţa dumneavoastră n-a devenit activată.

„Vreau să-ţi imaginezi că stai în afara cabinetului de consultaţie."

„Începi să te simţi foarte ciudat. . . şi când apuci mânerul uşii. . . şi o deschizi încet. . . acest sentiment necunoscut creşte."

„Când intri pe uşă. . . te simţi ca şi cum ai fi complet străin."

„Există un medic în cameră, care se ocupă de un pacient."

„Medicul poartă. . ."

(Aici descrieţi în linii mari ce purtaţi dumneavoastră, doctorul.)

„Pacientul poartă. . ."

(Aici descrieţi ce poartă acum pacientul dumneavoastră.)

„Acum, priveşte-l pe medic (tu) şi observă ce i se întâmplă pacientului cu el."

„El îi vorbeşte pacientului. . . şi în timp ce face acest lucru. . . se întâmplă ceva foarte curios."

„Vezi cum braţul drept al pacientului începe să plutească în sus în aer."

„Mâna lui dreaptă pluteşte în sus în aer,. . . în sus,. . . şi în sus. Acum, întregul său braţ pluteşte în sus,. . . şi în sus,. . . şi în sus."

„Şi când se întâmplă aceasta,. . . poţi să vezi că el se cufundă într-un somn din ce în ce mai adânc."

(În timpul acestei descrieri, braţul dumneavoastră începe de obicei să se ridice, atunci când vă identificaţi cu pacientul.)

TEHNICA SEMNALIZĂRII DIGITALE IDEOMOTORII

Când vă pregătiţi mintea pentru acceptarea hipnozei, puteţi să învăţaţi cum să acordaţi atenţie unora dintre părţile corpului şi să nu acordaţi atenţie altora. Puteţi să fiţi antrenat să vă relaxaţi muşchii. Puteţi de asemenea să învăţaţi cum pot reacţiona muşchii „în mod subconştient" şi, prin aceasta, să stabiliţi o metodă de comunicare la nivel subconştient folosind mişcările subconştiente ale muşchilor degetelor pentru a indica răspunsurile „da," „nu," sau „nu vreau să răspund". Am constatat că următoarea abordare este cea mai eficientă:

„Vreau să-ţi pui ambele mâini în poală. . . şi îţi voi arăta cum poţi să înveţi să răspunzi la întrebări la un nivel subconştient."

„Când le vorbeşti oamenilor. . . îi vezi uneori dând afirmativ din cap, când sunt de acord cu tine. . . şi scuturând capul în semn negativ când nu sunt de acord cu ce le spui."

„Şi uneori nici nu-şi dau seama că fac acest lucru."

„Mişcarea este complet subconştientă."

„Acum,. . . îţi voi învăţa mintea subconştientă cum poate răspunde la întrebări prin determinarea unui deget să se ridice pentru răspunsul «da» şi a altuia pentru răspunsul «nu»."

„Lasă-ţi doar mâinile să stea leneşe în poală."

„Vreau să te gândeşti la ideea. . . *da,*. . . *da,*. . . *da,*. . . din nou şi din nou."

„Şi în timp ce faci acest lucru. . . vei simţi în curând unul dintre degetele tale începând să se ridice în sus prin propria voinţă. . . din poala ta."

„Acesta e ca un început de legănare... începi să menții împingerea degetului la anumite intervale de timp."

„Faci acest lucru gândindu-te... *da,* din nou și din nou."

„Și în timp ce continui să gândești... *da*... nu te gândești la *nu*... sau la orice alt răspuns."

„Continuă să gândești... *da*... *da*... *da*."

„Acolo... vezi."

„Arătătorul mâinii tale drepte se ridică încet."

„Pune-l jos acum, din nou."

„Acum... gândește-te la ideea... *nu,*... *nu,*... *nu,*... din nou și din nou."

„Și... în timp ce faci acest lucru... un alt deget se va ridica încet."

„Acesta poate fi de la aceeași mână... sau poate fi de la mâna cealaltă."

„Iată."

„Este degetul arătător de la mâna ta *stângă*."

„Astfel... dacă vei pune subconștientului tău o întrebare... și răspunsul este *da,*... .după ce a fost luată în considerare întrebarea... ea va produce ridicarea degetului tău arătător de la mâna dreaptă."

„Dacă,... pe de altă parte,... răspunsul este *nu,*... se va ridica degetul arătător de la mâna stângă."

(Un al treilea deget poate fi, desigur, condiționat să semnifice răspunsul *„Aș prefera să nu răspund* ", acest răspuns fiind considerat necesar.)

„Acum... îi voi pune subconștientului tău una sau două întrebări."

„Mintea ta conștientă nu cunoaște cauza reală a bolii tale."

„Nici a mea."

„Dar *subconștientul* tău știe."

„Și este posibil să te poată ajuta... în acest fel... pentru a descoperi adevărata rădăcină a necazurilor tale."

„Este gata mintea ta inconștientă să ajute?"

(Degetul arătător de la mâna *dreaptă* se ridică încet... .*da*.)

„Ai vreo obiecție de a fi chestionat în acest fel?"

(Degetul arătător de la mâna *stângă* se ridică încet... *nu*.)

Acum puteți să vă întrebați mintea subconștientă cu privire la motivul pentru care sunteți blocat în direcția adâncirii transei. Semnalizarea ideomotorie poate fi un avantaj deosebit atunci când vreți să explorați ceva care a fost reprimat de mult timp.

10. ÎNVINGEREA REZISTENȚEI

Ori de câte ori apare o dificultate, cel mai important este să descoperiți natura dificultății cu care sunteți confruntat. Aceasta se poate datora faptului că tehnica pe care ați adoptat-o va trebui să fie modificată pentru a se potrivi nevoilor dumneavoastră, dar acest lucru nu poate fi hotărât în mod corect înainte ca natura dificultății să fie cunoscută. Cel mai bun mod de abordare a acestei probleme este de a observa îndeaproape senzațiile prin care ați trecut în timpul inducției și dificultățile pe care poate le-ați simțit.

Cele mai obișnuite cauze de rezistență la hipnoză sunt:

1. Anxietatea prea mare și teama de eșec
2. Teama de starea hipnotică însăși
3. Pregătirea inadecvată înainte de inducție
4. Atenția fluctuantă
5. Disconfortul fizic
6. Antipatia față de metoda de inducție folosită
7. Lipsa motivației

1. Anxietatea prea mare și teama de eșec

Aceasta este o sursă foarte obișnuită de dificultăți. Într-adevăr, anxietatea prea mare privind succesul hipnozei aproape obligatoriu interferează cu inducția reușită. Singurul mod de a rezolva această situație este de a vă oferi dumneavoastră înșivă cea mai puternică reasigurare și încurajare posibilă, înainte de orice nouă încercare de inducție.

2. Teama de starea hipnotică însăși

Se întâmplă uneori ca, în timp ce în mod conștient puteți fi anxios dar doriți totuși să fiți hipnotizat, în subconștient vă temeți să cedați transei. Când se întâmplă astfel, teama dumneavoastră subconștientă este de obicei cea a „pierderii controlului" și conflictul mintal care se ivește în consecință este suficient pentru a vă împiedica să intrați în starea hipnotică.

3. Pregătirea inadecvată înainte de inducție

Cele mai multe dintre dificultățile întâlnite în inducerea transei vor fi reduse substanțial, dacă nu chiar îndepărtate complet, dacă mintea dumneavoastră a fost bine pregătită înainte de a face o încercare. O trecere în revistă a Capitolului 4 referitor la acțiunile premergătoare inducției vă va facilita o pregătire corespunzătoare pentru hipnoză.

4. Atenția fluctuantă

Apare de obicei când cineva are ceea ce pe bună dreptate se numește o minte ca o „lăcustă". Aceasta se referă la puterea dumneavoastră de concentrare și la mintea care nu poate rămâne fixată asupra unei idei sau să păstreze atenția un timp suficient de lung pentru a permite ca inducția să se desfășoare cu succes. Mintea zboară neîncetat de la o idee la alta.

De departe, cea mai bună cale de a rezolva aceasta este utilizarea unei tehnici de numărare modificate. Următoarea modificare este una pe care eu am găsit-o ca fiind cea mai eficientă:

„Vreau să începi să numeri în gând. . . și să continui să numeri până când mă auzi pe mine spunându-ți să te oprești."

„Când spui. . . *unu*,. . . închide-ți ochii!"

„Când spui. . . *doi*,. . . deschide-ți ochii!"

„Când spui. . . *trei*,. . . închide-ți ochii!"

„Când spui. . . *patru*,. . . deschide-ți ochii."

(În timp ce numărați în gând, deschideți și închideți ochii în mod intenționat, cu fiecare număr, alternativ. Când faceți acest lucru, spuneți-vă încet cât de somnoros deveniți, că ochii dumneavoastră devin din ce în ce mai obosiți și pleoapele din ce în ce mai grele, încât acum vor dori să rămână închise și dumneavoastră să vă cufundați într-un somn adânc, adânc.)

5. Disconfortul fizic

Disconfortul fizic poate împiedica în mare măsură reușita inducției hipnotice. De aceea, trebuie să vă simțiți cât mai confortabil posibil. Asigurați-vă că ați folosit toaleta înainte de a vă așeza pe canapea sau în fotoliu. Curenții de aer trebuie evitați și trebuie să mențineți căldura. Gălăgia și zgomotele neașteptate vor fi evitate pe cât posibil.

6. Antipatia față de metoda de inducție folosită

Uneori, puteți găsi dezagreabilă metoda inducției sau poate nu vă place ceva din textul propriilor sugestii. De exemplu, puteți avea obiecții la cuvântul *somnoros*. Dacă este așa, îl puteți elimina complet și-l veți înlocui numai cu

cuvintele *obosit* şi *adormit*, în timpul următoarei şedinţe de inducţie. În mod similar, când se utilizează expresia *te cufunzi într-un somn din ce în ce mai adânc,* aţi putea să obiectaţi împotriva cuvântului „cufunda", fiindcă aţi trecut în mod constant printr-o senzaţie cât se poate de inconfortabilă de cufundare în partea de jos a stomacului. În acest caz, substituţia cu cuvântul „cădere" (sau „coborâre" – n.trad.) va fi suficientă pentru a îndepărta acest disconfort. Ori de câte ori există o metodă de inducţie care vă displace, trebuie să adoptaţi o procedură alternativă la următoarea încercare de inducţie.

7. Lipsa motivaţiei

Dacă aveţi o dorinţă slabă sau nu aveţi deloc dorinţa de a vă face bine, veţi fi un subiect slab pentru hipnoză. Este aproape imposibil să induceţi hipnoza, dacă nu sunteţi suficient motivat. Mulţi oameni, cum ar fi alcoolicii, fumătorii sau cei care mănâncă mult, nu doresc ca simptomele lor să cedeze, deoarece au o mentalitate „cu o secvenţă autodefensivă". Această „secvenţă autodefensivă", sau de autosabotaj, poate fi îndepărtată prin îmbunătăţirea imaginii de sine a individului (care, în realitate, este nivelul alfa). Motivaţia este singurul factor de cea mai mare importanţă în capacitatea de a trăi hipnoza.

11. MODIFICAREA COMPORTAMENTULUI ÎN TIMPUL HIPNOZEI

Joseph Wolpe a dezvoltat o metodă cunoscută sub denumirea de principiul inhibiției reciproce, pentru tratamentul obiceiurilor proaste și al fobiilor. Ratele sale de 90% „aparent vindecat" și „mult ameliorat" au fost evaluate pozitiv de către mii de studii. El pretinde că un obicei prost poate fi eradicat prin formarea unuia nou, antagonic, în situații stimulative asemănătoare. Opunând deliberat răspunsuri antagonice față de răspunsurile anxioase, obiceiurile de răspuns nevrotic anxios pot fi învinse.

Deoarece comportamentul nevrotic își are originea în învățare, el poate fi eliminat numai prin „dezvățare". Utilizând o abordare sistematică de desensibilizare, fobiile pot fi tratate cu ușurință. În timp ce se află în hipnoză, pacientului i se dau sugestii pentru a-l expune gradat unei situații terifiante. Obiectivul în desensibilizare este de a-l determina pe pacient să-și domine temerile prin înfruntarea lor. Este esențial pentru individ să pătrundă încă o dată și încă o dată în situația fobică, pentru a învăța s-o controleze.

De exemplu, dacă o persoană se teme de spații deschise sau să iasă din casă, în prima zi poate să se îndepărteze câțiva pași de casă și apoi să se întoarcă. În cea de-a doua zi trebuie să mărească distanța dintre ea și casă, și așa mai departe, până când va fi în măsură să parcurgă o distanță considerabilă față de casă. Speranța este că prin învingerea gradată a temerilor sale, se va desensibiliza față de influența acestora. Aceasta se realizează prin construcția ierarhiilor.

Construcția ierarhiei este considerată ca fiind de cea mai mare importanță, deoarece procedura de desensibilizare sistematică este bazată pe dispunerea elementelor într-o ordine ierarhică individuală. Studiile de caz, chestionarele, anchetele asupra temerilor sunt utilizate adeseori pentru a se obține un material ierarhizat. Wolpe a plasat stimulul cu valoarea cea mai mare în producerea anxietății în vârf. Ceilalți stimuli sunt aranjați în ordine descrescătoare. Fiecare ierarhie a anxietății sau a fobiei are propria sa temă separată și stimulii specifici sunt aranjați în conformitate cu intensitatea anxietății pe care o produc.

Procesul de desensibilizare începe îndată ce pregătirea pentru relaxare este suficientă şi construcţia ierarhizată este realizată. Pentru a începe procesul, relaxaţi-vă şi apoi solicitaţi-vă să vizualizaţi un element producător de anxietate de la extremitatea inferioară a ierarhiei. Deoarece acest element este doar unul care produce iniţial o cantitate minimă de anxietate, vizualizarea sa în contextul relaxării slăbeşte şi mai mult capacitatea acestuia de producere a anxietăţii. Prin apariţia unui stimul producător de anxietate slabă, antagonic faţă de anxietate, rezultă o condiţionare inversă a răspunsului de anxietate (relaxare). Prin repetiţie, acest răspuns este eliminat.

Este apoi prezentat următorul element din ierarhie, după care relaxarea este restabilită. În acest mod se continuă în sus în cadrul ierarhiei, până când s-a realizat desensibilizarea la toţi stimulii. În orice moment în decursul procedurii, puteţi semnaliza sentimentul excesiv de anxietate prin ridicarea unui deget. În asemenea situaţie, vă întoarceţi pur şi simplu la instrucţiunile de relaxare, înainte de a repeta vizualizarea stimulului.

De exemplu, a fost construită următoarea ierarhie, de către un pacient care avea frică de zbor:

1. O senzaţie de plutire a capului din cauza mişcării avionului
2. Pilotul anunţă o întârziere la aterizare
3. Mă uit la ceas şi observ că ar fi trebuit să aterizăm
4. Semnalul „Fumatul interzis; legaţi-vă centurile de siguranţă" indică o sosire la o oră neaşteptată
5. Turbulenţa
6. Reducerea sau schimbarea în zgomotul motoarelor
7. Ascultarea până la refuz a discuţiilor unui pasager în legătură cu o prăbuşire de avion
8. Modificări în iluminatul cabinei
9. Senzaţia de a fi împins înapoi în scaun când avionul rulează pe pistă pentru decolare
10. Prima parte a decolării, când privesc afară
11. Pregătirea pentru decolare, când uşile se închid cu zgomot
12. Rularea în vederea decolării
13. Urcarea pe scară pentru a coborî rampa la bordul avionului
14. Statul la coadă pentru verificarea bagajelor
15. Cumpărarea din timp a biletelor
16. Dimineaţa călătoriei
17. Noaptea dinaintea călătoriei
18. Două zile înaintea călătoriei
19. Cinci zile înaintea călătoriei
20. O săptămână înaintea călătoriei

21. Conştientizarea, acasă sau la birou, a faptului că „Gata – călătoria cu avionul nu mai poate fi evitată"

22. Urmărirea la televizor a decolării unui avion

O dată ce aţi intrat într-o stare de relaxare, veţi prezenta apoi primul tablou imaginat din ierarhie.

„În timp ce continui să te relaxezi în acest fel, coborând automat, din ce în ce mai adânc, vreau să te imaginezi relaxându-te acasă, în scaunul tău preferat, uitându-te doar la televizor, relaxându-te din ce în ce mai mult, cu trecerea timpului. Te uiţi la televizor şi vezi un avion care decolează."

(Pauză de trei secunde.)

„Acum deconectează acea imagine şi întoarce-te la relaxare."

Valoarea de producere a anxietăţii a acestui tablou va fi adesea redusă la valoarea nulă virtuală, după circa patru prezentări, în cazul în care ierarhia a fost cuantificată pe o bază fiziologică. O dată ce nivelul de excitaţie zero sau aproape zero a fost atins, puteţi trece la următorul element. Dacă un maximum de circa 15 minute după perioada iniţială de relaxare este dedicat unei anumite desensibilizări, timpul până la criteriul de nivel zero de excitare va determina poziţia acestui factor. Primele sesiuni pot implica doar unul sau două elemente, în timp ce ultimele sesiuni implică adeseori chiar 20.

„În timp ce continui să te relaxezi în acest fel, vei realiza că poţi să te relaxezi din ce în ce mai mult. Observă că devii mai puţin anxios – mai relaxat – cu fiecare tablou. Acum vreau să-ţi imaginezi că eşti cu o săptămână înainte de călătoria în care trebuie să zbori într-un avion; pur şi simplu imaginează-ţi aceasta în mintea ta. Acum deconectează această scenă, lăsându-te să fii din ce în ce mai relaxat, pe de-a întregul. Poţi să te relaxezi din ce în ce mai mult prin propria voinţă, bucurându-te de abilitatea de a controla nivelul tău de relaxare. Bun. Este bine. Relaxează-te din ce în ce mai mult, linişteşte-te, simte-te calm şi liniştit. Data următoare îţi voi oferi un tablou, întocmai ca în viaţa reală, nivelul tău de anxietate va fi mult, mult mai scăzut; vei fi în măsură să te relaxezi prin vizualizare. Acum, încă o dată, imaginează-ţi doar că eşti cu o săptămână înainte de o călătorie în care trebuie să zbori într-un avion."

IERARHIA FOBIEI DE DENTIST

Pentru o fobie de dentist, unul dintre pacienţii mei cu probleme dentare a întocmit următoarea ierarhie:

1. Extracţia unui dinte
2. Obturaţia unui canal al rădăcinii
3. Executarea unei amprente dentare
4. Manipularea unor instrumente stomatologice în cavitatea bucală

5. Existența unui dinte care este găurit cu freza sau la care se lucrează
6. Administrarea unei injecții cu anestezic
7. Vederea acelor și a seringii
8. Existența unui dren plasat într-o carie
9. Vederea instrumentelor stomatologice
10. Auzul zgomotului frezei
11. Dentistul îți spune că ai numeroase probleme cu dinții
12. Curățarea cu apă sau cu aer a cavității bucale
13. Curățarea dinților
14. Executarea unei radiografii stomatologice
15. Dentistul se plimbă în cabinetul de tratament
16. Întinderea într-un scaun stomatologic
17. Așezarea într-un scaun stomatologic
18. Inhalarea mirosului cabinetului dentar
19. Șederea în sala de așteptare a dentistului
20. Telefonarea pentru programarea la o ședință stomatologică
21. Gândul de a merge la dentist.

Bunul simț, sârguința și motivația adecvată realizează o abordare excelentă pentru a îndepărta obiceiurile și fobiile simple, urmând orice inducție hipnotică standard.

12. HIPNOZA ERICKSONIANĂ

Am prezentat unele dintre tehnicile de inducţie ale lui Milton Erickson, în Capitolul 6. Contribuţia lui Erickson reprezintă un important pas înainte de la metoda autoritaristă din trecut, către munca sa de pionierat, cu o abordare mai permisivă şi mai pătrunzătoare, caracteristică epocii noastre. Este recunoscut în prezent că persoana cea mai importantă în interacţiunea hipnoterapeutică este pacientul, nu terapeutul. Potenţialul pacientului este responsabil pentru ceea ce se întâmplă de fapt în hipnoterapie, iar nu presupusele „puteri" ale hipnotizatorului. Terapeutul nu-l comandă pe pacient; mai degrabă, scria Erickson, „este întotdeauna important să li se ofere (pacienţilor) ocazia de a răspunde la o idee." În prezent, se recunoaşte faptul că hipnoterapeutul oferă pacientului mai multe abordări ale experienţei hipnotice, mai degrabă decât să-i impună tehnici de hipnotizare.

Conceptul de tehnică implică utilizarea mecanică şi repetată a unei anumite proceduri, în acelaşi mod, la fiecare pacient, cu intenţia de a produce un răspuns preconceput şi predictibil. Conceptul de abordări implică alternative pentru a-l ajuta pe fiecare pacient să depăşească propriile sale limitări învăţate, astfel încât să poată fi experimentate diferite fenomene hipnotice şi răspunsuri terapeutice.

Erickson şi-a enunţat filosofia de bază a hipnoterapiei după cum urmează:

„Îmi place să-mi consider pacienţii ca având o minte conştientă şi una inconştientă, sau subconştientă. Mă aştept ca acestea două să fie împreună la aceeaşi persoană şi mă aştept ca ambele să fie în cabinet cu mine. *Când îi vorbesc unei persoane la un nivel conştient, mă aştept să mă asculte la un nivel inconştient, la fel de bine ca şi la nivelul conştient.* Şi, de aceea, nu sunt foarte mult preocupat în legătură cu profunzimea transei în care se află pacientul, deoarece mi-am dat seama că se poate realiza psihoterapie extensivă şi profundă atât în starea de transă uşoară, cât şi în starea de transă medie, profundă. Trebuie doar să se ştie cum să se vorbească cu un pacient pentru a se asigura rezultate terapeutice."

Erickson avea aversiune pentru toate formele de tehnici autoritariste. El afirma:

„Nu-mi place acest mod de a-i spune unui pacient: «Vreau să devii obosit şi somnoros, şi să devii obosit, şi mai somnoros». Acesta este un efort de a impune dorinţele tale pacientului. Acesta este un efort de a-l domina pe pacient. Este mult

mai bine să sugerez că ei *pot* fi obosiți, că ei pot să devină somnoroși, că ei pot intra într-o transă. Pentru aceasta, este întotdeauna important *să oferi oportunitatea de a răspunde la o idee.*"

METANIVELURILE

Erickson subliniază că terapeutul lucrează întotdeauna cu un cadru de referință, mai degrabă decât cu cuvintele efective. În hipnoterapie, când vorbiți cu un pacient, vă adresați de fapt cadrului lui de referință. Folosiți propriile sale cuvinte pentru a modifica accesul pacientului la diferite cadre de referință. Acesta este răspunsul terapeutic: obținerea accesului către un nou cadru de referință.

Un pacient este pacient din cauză că nu știe cum să-și folosească diferitele cadre de referință, într-o manieră eficientă. Erickson credea că aceste cadre de referință sunt, de fapt, metaniveluri de comunicare. Metacomunicarea este comunicarea (la un nivel mai înalt sau secundar) despre comunicare (comunicare la un nivel mai scăzut, sau primară). Metanivelurile sunt de obicei subconștiente. Vă ocupați tot timpul cu aceste metaniveluri subconștiente de comunicare, pentru că ele sunt determinante ale noțiunilor la nivelul primar în conștiință. Problemele psihologice își au originea în limitarea conștienței care se reduce la un nivel primar de funcționare.

Prin abordarea hipnotică indirectă, Erickson s-a ocupat de structura acestor metaniveluri, mai degrabă decât de nivelul primar al experienței conștiente. De obicei pacienții nu știu ce faceți, deoarece ei sunt limitați de către natura conștienței la conținutul nivelurilor lor primare de conștiință.

Alternativ, aceste metaniveluri pot fi, de fapt, stiluri de abordare, caracteristice emisferei drepte, având astfel o formă ciudată, non-rațională, a experienței de viață, care a fost recunoscută în mod intuitiv ca fiind vindecătoare. În acest caz, este necesar să se dezvolte o știință a emisferei drepte care, în trecut, a fost domeniul misticismului, al artei și al modurilor spirituale de vindecare.

Potrivit lui Erickson, trebuie să existe o integrare a învățării subconștiente cu cea conștientă. Puteți rezolva un conflict, o fobie sau o anxietate în stare de transă. Dar dacă nu faceți ceva pentru aceasta în stare de veghe, pacientul poate să aibă în continuare acea anxietate sau fobie.

Erickson și-a dat seama că fiecare pacient ar trebui tratat printr-o abordare specifică, adecvată problemelor și personalității sale. El a propus o paradigmă cu trei întrebări:

1. Cum pot fi utilizate mecanismele mentale proprii, particulare, ale fiecărui pacient, și procesele asociative obișnuite, pentru a crea o metodă de inducție hipnotică, unica potrivită pentru pacientul respectiv?

2. Cum pot fi utilizate mecanismele mentale proprii şi procesele asociative în vederea înlesnirii trăirii tuturor fenomenelor hipnotice clasice?

3. Acum, utilizaţi acest fundal al experienţelor hipnotice pentru a ajuta pacientul să găsească o rezolvare adecvată, unică, a problemei prezentate.

De exemplu, în timpul inducţiei hipnotice, catalepsia poate fi realizată în mod obişnuit indirect, prin înmânarea unui lucru subiectului, cum ar fi o carte, şi apoi prin retragerea acestuia cu o remarcă având menirea de a distrage atenţia atunci când subiectul ajunge să îl ia. Braţul subiectului va rămâne un moment suspendat, într-o poziţie cataleptică, de parcă ar aştepta încă să i se înmâneze articolul. Exact în acel moment, când braţul şi mâna sunt suspendate, mintea pacientului este de asemenea suspendată şi deschisă; hiatusul momentan în conştienţă poate fi umplut cu orice sugestie adecvată oferită de terapeut în acel moment bine determinat. La acest moment al întrebării – „Ce vrea el să facă mâna mea?" – pacientul este complet disponibil să accepte orice idee care îi este prezentată. Hipnoza nu apare dintr-o simplă repetiţie. Ea vine din facilitarea capacităţii pacientului de a accepta o idee şi de a răspunde la acea idee.

Abordările lui Erickson referitoare la catalepsie sunt destinate să fixeze atenţia pacientului, să concentreze această atenţie spre interior şi să determine o atitudine de curiozitate sau de aşteptare pentru sugestiile ulterioare. În acest fel catalepsia este o abordare ideală pentru a induce transa şi pentru evaluarea receptivităţii pacientului. Poate fi utilizată ca o temelie pe care pot fi structurate alte fenomene hipnotice.

Când întreaga atenţie a pacientului este concentrată asupra stimulilor necesari unui tonus muscular bine echilibrat, caracteristic catalepsiei, pacientul tinde să treacă printr-o stare de analgezie sau anestezie pentru celelalte senzaţii sau dureri din corpul său. Aceste asocieri încurajează pacientul la un nivel conştient, în timpul asigurării subconştientului cu sugestii adecvate cu privire la modul în care poate fi construit un răspuns, şi activează de fapt seturile de răspunsuri relevante care pot facilita răspunsuri comportamentale adecvate.

SUBSTITUŢIA SIMPTOMULUI

În mod intenţionat, Erickson manipulează simptomele nevrotice la anumiţi oameni. La aceştia, înlăturarea directă a simptomelor în stare de hipnoză eşuează şi de obicei are ca urmare rezistenţa la continuarea terapiei; manifestările nevrotice sunt menţinute continuu până ce sunt realizate adaptări satisfăcătoare.

De exemplu, gândiţi-vă la un pacient care are nevoia desperată de a-şi menţine incapacitatea nevrotică. Deoarece adaptările maladive consecutive sunt imposibil de corectat, Erickson substituie o altă incapacitate nevrotică, similară celei existente, dar care nu produce alterări în caracter. Deplasarea atenţiei de la

simptomele provocatoare de anxietate către probleme mai puţin urgente îl face pe pacient mai puţin preocupat de dificultăţile sale actuale. Simptomul substitutiv satisface de asemenea nevoile personalităţii şi ca rezultat se produce o adaptare benefică la realitate. Erickson conchide: „Indiferent cât este de grotesc, tehnica de mai sus satisface nevoile sale simptomatice."

Substituţia simptomului va fi utilizată pentru a „merge pe urmele" unui simptom care produce un handicap mai puţin accentuat; noul simptom substituit este mai uşor de înlăturat. Individul slab motivat, „veteranul psihiatric" sau pacientul geriatric răspund bine la substituţia simptomului; din fericire, hipnoza profundă este rareori necesară.

Autohipnoza şi condiţionarea senzorial-imaginativă (a se vedea Capitolul 12) pot fi combinate cu substituţia simptomului. Apare un răspuns mai eficient la sugestii în decursul autohipnozei şi acesta, la rândul lui, depinde de efortul pe care îl depune pacientul şi de cât de frecvent şi cât de bine realizează autohipnoza. Totuşi, terapeutul nu trebuie niciodată să exagereze oferind speranţe nejustificate pacientului. Participarea activă la meditaţie, autoreflecţia, autoabsorbţia (sau oricare alt termen se utilizează pentru a indica faptul că gândurile sunt întoarse subiectiv către interior) trebuie să fie încurajate la toţi pacienţii, în special la cei care nu acceptă cu plăcere să fie ajutaţi de alte persoane. Această abordare funcţionează bine în cazul pacienţilor care au o nevoie excesivă de simptome care să determine acordarea de atenţie.

13. TEHNICI DE VIZUALIZARE

Tehnica de vizualizare în sine este atât de simplă, încât la prima vedere pare improbabil că ar putea să aibă asemenea rezultate impresionante. Mai întâi, aţi învăţat o formă simplificată de autohipnoză cu concentrarea pe respiraţie. Aţi fost instruit să repetaţi încet, pentru dumneavoastră înşivă, cuvântul „relaxează-te" şi să eliberaţi tensiunile din diferiţi muşchi prin concentrarea asupra lor, pe rând. Atunci când a fost instalată starea de relaxare, vizualizaţi pur şi simplu un tablou plăcut, natural, cum ar fi un mic pârâu traversând o pajişte, sau orice vă vine în minte. Bucuraţi-vă de tablou şi începeţi să simţiţi efectul de calmare datorat atât fanteziei, cât şi păstrării acesteia în minte.

Vizualizările acţionează pentru a antrena mintea. Am văzut deja cum pot fi ele utilizate în inducţia hipnotică şi în tehnicile de adâncire a transei. O dată ce stăpâniţi aceste tehnici, vă puteţi crea propriile „filme metale" pentru a îndepărta obiceiurile proaste şi fobiile din psihicul dumneavoastră.

Următoarele tablouri ar trebui să fie exersate pentru a antrena subconştientul dumneavoastră în vederea utilizării lui pentru a crea impresii sugestive de relaxare şi de pace.

TABLOUL PASĂRII ALBASTRE

Stai pe malul unui râu, uitându-te în sus la o pasăre albastră care stă pe creanga unui copac. Este primăvară. Adulmecă prospeţimea aerului. Acum pasărea a părăsit creanga şi începe să zboare spre tine.

Auzi susurul râului când apa se năpusteşte peste pietre. Pasărea coboară mai aproape. Ridică-ţi ochii către râu. La capătul acestuia vezi un castel roz cu steagul fluturând pe turle.

Pasărea vine şi mai aproape. O briză bate dinspre pădure, aducând în nările tale arome plăcute de la un picnic întins înaintea ta pe un şervet în carouri. Iată şuncă, franzelă, brânză şi vin. Observă modelul de carouri roşii şi albe de pe şervet.

Simţi o perie pe mâna ta, gâdilându-ţi pielea. Acum simţi greutatea şi căldura păsării, când se aşază în mâna ta. Te uiţi în ochii păsării. Vezi în ochii ei reflectarea

imaginii tale stând sub copaci, pe marginea râului. Eşti înconjurat de pâlcuri de margarete albe şi galbene. Copacul devine transparent, transformându-se în sticlă. De crengile acestuia atârnă şuviţe lungi, strălucitoare, cu aspect de muşchi. Pasărea îşi închide ochii. Tabloul a dispărut.

TABLOUL GRĂDINII

Eşti în mijlocul unei vaste grădini. Este miezul nopţii. Este mijlocul verii. Aerul este cald şi înmiresmat. Grădina se întinde pe mulţi kilometri.

Cobori pe o potecă. De-o parte şi de alta sunt portocali. Luna este plină şi galbenă. Portocalii sunt de un verde închis, cu portocale de un oranj strălucitor, fosforescent în lumina lunii. Pe pământ se află portocale. Ele sunt foarte coapte. Aroma de portocale este puternică în aer.

Te ridici şi culegi o portocală de pe o ramură. Muşti din portocală. Sucul dulce al portocalei ţâşneşte în gura ta, coboară în gât şi în stomac. Gustă portocala.

Acum, mergi în continuare până când ajungi într-un loc unde se încrucişează două poteci. Ia-o la dreapta şi mergi pe o potecă cu lămâi pe ambele părţi. Lămâile sunt galbene, strălucitoare în lumina lunii. Culege o lămâie. Simţi textura aspră a cojii lămâii. Cureţi lămâia de coajă. Adulmeci parfumul cojii de lămâie.

Îţi înfigi dinţii în lămâie. Sucul acru de lămâie ţâşneşte în gura ta. Gustă lămâia. Simţi saliva năvălindu-ţi în gură. Gura ta se strânge când înghiţi sucul acru de lămâie. Continui să mergi, gustul şi mirosul de lămâie de însoţesc.

Deodată, înaintea ta apare o scară lungă de marmură albă care coboară. Un alb orbitor în lumina lunii. Începi să cobori pe scară. Cu fiecare pas în jos începi să devii din ce în ce mai profund relaxat.

Când ajungi la baza scării, te afli într-o stare profundă de relaxare. . . .

Stai acum la baza scării. În faţa ta se află un bazin imens de marmură. De jur împrejurul bazinului există trandafiri roşii şi galbeni, catifelaţi în lumina lunii, acoperiţi cu rouă. Parfumul trandafirilor este puternic în aer. Te dezbraci de haine. Te arunci în bazin. Piscina este acoperită cu milioane de petale de trandafir. Pluteşti pe spate în apa de trandafiri, uitându-te la stelele care plutesc în apă.

Acum ieşi din apă. Te ridici în picioare. Aerul rece al nopţii îţi atinge corpul ud. Îţi trimite fiori în jos, în lungul coloanei. Tremuri. Apare pielea de găină.

Deodată simţi miros de fum. Te uiţi în direcţia din care vine mirosul. Există o zonă împădurită de cealaltă parte a bazinului. Mergi spre pădure, mirosul de fum devine din ce în ce mai puternic, cu cât te apropii de zona împădurită. Mergi în pădure. Înaintea ta se află un rug aprins de frunze. Miroase a toamnă. Te întinzi lângă foc pe un pat de frunze uscate, simţi mirosul pământului umed de sub tine,

mirosul de frunze arse de lângă tine, cerul înstelat de deasupra. Plutești în aer, pe apă, visezi. . . noaptea aceasta în miezul verii.

TABLOUL LACULUI

Te plimbi desculț pe drumul pietruit. Este miezul lui iunie. Este foarte cald. Mergi către lac. În dreapta ta se află o cabană cu acoperișul din paie, cu un gard alb din țăruși în jurul ei. Înăuntru se află o mică grădină în care cresc castraveți, roșii, morcovi, ridichi, lăptuci.

Lângă grădină este un incinerator care arde hârtie. Particule ușoare, fierbinți de cenușă de hârtie sunt aruncate în vânt. Ele se ating de pielea ta. Ele sunt calde și ușoare și îți gâdilă trupul.

Acum te îndrepți spre o scară largă, cu trepte de piatră, care duce în jos spre un mal abrupt. Începi să cobori treptele. Ele sunt reci și umede sub pașii tăi. Există o balustradă, din țeavă metalică rece. Malul este împădurit. Cresc flori sălbatice – lupin, căldărușă, crin sălbatic.

Ajungi la capătul de jos al scărilor și în fața ta este un debarcader din lemn și un hangar pentru bărci. Îngrijitorul debarcaderului iese din hangar. El încarcă o barcă albă din lemn, care este legată de debarcader. Aduce perne și vâsle. Te urci în barcă. O simți legănându-se sub greutatea corpului tău.

Îngrijitorul debarcaderului aduce o canistră mare, roșie, pe care o așază pe debarcader. Îți înmânează canistra. Fixează motorul și ia bidonul de la tine așezându-l în fundul bărcii. Barca este dezlegată și împinsă înainte cu o vâslă.

Îngrijitorul debarcaderului pornește motorul. Auzi zgomotul motorului. Barca pornește în viteză pe lac. Apa este ca oglinda. Părul tău flutură din cauza vântului creat de mișcarea bărcii. Simți vântul răcoros ușor pe fața ta. E distractiv!

Ajungi la celălalt mal al lacului, unde există trestii înalte, care au crescut la peste doi metri înălțime. Motorul este oprit și începi să vâslești prin canale de apă în păpuriș. Observă forța din mușchii tăi când cufunzi și scoți vâslele. Auzi trestiile strivite de barcă.

Ajungi într-un mic luminiș, în păpuriș. Barca este ancorată, te așezi în fundul bărcii, legănându-te ușor înainte și înapoi, încolo și încoace, după mișcările undelor de apă. Soarele verii te face să te simți atât de leneș. Plutești pe apă de ore întregi.

Acum e timpul să te întorci. Îngrijitorul debarcaderului ridică ancora. El pornește motorul și îți ia ancora, punând-o în spatele bărcii. Barca gonește în afara păpurișului către debarcaderul de pe malul opus. Se apropie de mal, motorul este oprit și se alătură debarcaderului. Ieși din barcă, părăsești debarcaderul, urci scările reci de piatră și te întorci pe drumul pietruit, ducându-te acasă.

TABLOUL SHANGRI-LA

Te afli pe o pajişte vastă cu imensitatea cerului albastru deasupra ta. Este începutul primăverii. Adulmecă prospeţimea aerului. La distanţă poţi vedea munţii acoperiţi de zăpadă, cum ar fi Alpii sau Himalaia. Pajiştea este verde şi acoperită cu margarete albe şi galbene şi alte flori sălbatice.

Îţi doreşti să escaladezi vârful munţilor. Iei o pompă de aer şi îţi pui furtunul de cauciuc în gură. Începi să pompezi aer în corpul tău, umflându-te ca un balon. Aerul uşor, uscat, din corpul tău, îţi dă senzaţia de imponderabilitate. Începi să pluteşti în sus spre cerul albastru. Te apropii de vârfurile muntelui. Cu cât altitudinea creşte, cu atât este mai răcoare. Frigul determină aerul din interiorul tău să se contracte.

Începi să cobori, aterizând pe creasta muntelui. Este un frig care îngheaţă. Vântul bate aspru. Cu spatele la partea abruptă a muntelui, mergi cu paşi mărunţi pe potecă de-lungul cornişei, zăpada bătându-ţi în faţă.

Ajungi la o trecătoare. De cealaltă parte a trecătorii este o altă lume. Treci pragul şi te găseşti într-o livadă de piersici. Este cald ca vara. Există fântâni şi statui de marmură. Trecând prin livadă te îndreptţi spre o scară lungă, cu trepte de piatră, care duce către un palat de piatră.

Urci scările şi intri într-un templu, găsindu-te într-o cameră mare, de piatră. Aici, înaintea ta, se află o masă o masă de tek pe care este un morman de clătite fierbinţi, rulate, acoperite cu unt şi sirop. Lângă ele se află un urcior cu lapte. Începi să mănânci clătitele, udându-le cu lapte. Eşti înfometat! Au un gust delicios şi tu mănânci, şi mănânci, împingând mâncarea în jos.

Deodată sună un gong. Ecoul acestuia se răspândeşte prin cameră. O tăblie de piatră glisantă se deschide şi un bătrân cu o barbă lungă, albă, intră purtând un pahar cu un lichid trandafiriu, spumos. Este o bere preparată după o reţetă veche, o băutură hrănitoare şi dătătoare de sănătate. El ţi-o oferă şi tu o bei. Berea ajunsă în stomacul tău te face să te simţi din ce în ce mai uşor. Băşicuţele uşoare, umede din tine te fac să te simţi uşor ca un fulg. Pluteşti de-a lungul podelei de piatră, ca şi când n-ar exista gravitaţie.

Aluneci de-a lungul podelei în afara bolţii templului, în josul treptelor, către râu. Pluteşti ca o cameră de cauciuc pe râu, chiar spre punctul prin care ai intrat în livadă. Eşti din nou la trecătoare.

Acum, că v-aţi însuşit aceste exerciţii, următoarele tehnici de vizualizare vă solicită utilizarea subconştientului, pentru a crea filme mintale în vederea rezolvării problemelor.

DURERILE DE CAP

Stai întins relaxat pe o bancă. Poţi să simţi căldura soarelui. Când te răsuceşti, mâna îţi atinge nisipul fierbinte. Simţi căldura pătrunzându-ţi prin degetele ambelor mâini.

Acum, o bucată de gheață este pusă ușor pe vârful capului tău. Simți senzația de rece. Combinația dintre senzația de rece, de amorțeală din vârful capului împreună cu senzația de fierbinte din degetele tale fac imposibil din punct de vedere fizic pentru tine să simți disconfortul din capul tău.

SCĂDEREA ÎN GREUTATE

Imaginează-te la greutatea ideală. Privește un prieten/coleg făcând cumpărăturile cu tine. Prietenul se minunează de înfățișarea ta suplă. Acum imaginează-ți două mese în fața ta. O masă, din dreapta, are toate mâncărurile care îți plac și care îți adaugă greutate nedorită. Enumeră aceste mâncăruri. Acum marchează un „X" roșu pe această masă și imaginează-te într-o oglindă deformantă (una care te face să arăți foarte lat și scund).

Masa din stânga are alimente care sunt sănătoase și care nu-ți vor adăuga greutate nedorită – pește, ouă, carne macră. Acum marchează un pătrat galben pe această masă și imaginează-te privindu-te într-o oglindă care te face să apari înalt și subțire. Comunică-ți mental că dorești numai mâncare de pe masa marcată cu un pătrat. Imaginează-ți prietenii, familia și părinții spunându-ți cât de bine arăți, de la (menționează o dată), cântărind numai (menționează o greutate).

Vizualizează o fotografie a ta la greutatea ideală. Vizualizează o fotografie a ta cu greutatea actuală. Acum, concentrează-te la fotografia ta cu greutatea ta ideală. Cealaltă fotografie dispare. Imaginează-ți cum te simți la greutatea ta ideală, aplecându-te să-ți legi șireturile, plimbându-te, făcând jogging, sau purtând un costum de baie pe plajă. Acum, selectează mental o dietă ideală care să te ajute să atingi greutatea ideală. Spune-ți că aceasta este toată mâncarea de care corpul tău are nevoie sau pe care o dorește, și că nu va trimite mult timp senzații de foame.

FUMATUL

Ia-ți un moment de respiro și imaginează-te acum conducând pe un drum și ajungând la o bifurcație pe acest drum. Drumul din stânga este curat, proaspăt asfaltat, un drum fără piedici, către o autostradă nouă-nouță. Este rezervat pentru nefumători. Drumul din dreapta este un drum murdar, pietros, vechi, cu piedici și conduce către un sfârșit mortal. Este rezervat pentru fumători.

Alege drumul pe care vrei s-o apuci.

14. UN EXERCIȚIU DE AUTOHIPNOZĂ

În continuare, este prezentat un exercițiu pe care l-am dezvoltat în primii mei ani de practică privată și provine dintr-una din broșurile mele de cabinet.

Hipnoza este un subiect de mare interes aproape pentru toată lumea. Fascinația pe care o produce este datorată promisiunii de a deschide individului o lume cu comori uriașe și de a-i oferi autoperfecționare, ca și cum ar fi făcută prin magie. Și aproape oricine, într-un moment sau altul, are o dorință sau o nevoie de autoperfecționare. Hipnoza pare să fie răspunsul. În plus, hipnotizatorul are puterea de a determina oamenii să facă anumite lucruri. Nu-i așa?

Hipnotizatorul nu are putere și nu face nimic, are numai abilitate. Hipnotizatorii calificați din trecut erau animatori profesioniști. Ei au încercat în mod deliberat să dea falsa impresie că au o „putere remarcabilă" asupra subiectului și-l pot forța să facă anumite lucruri. Puterea din spatele hipnozei se găsește în subiect și în mintea lui. Încărcat și dezlănțuit, el este liber să se descarce de toată puterea creativă a mentalului său și să o facă să suporte rezultate uimitoare. Capacitatea minții omenești de a rezolva și de a crea este uimitoare și remarcabilă. Autohipnoza și tehnicile hipnotice sunt moduri de a atinge cu succes și de a utiliza cât mai mult din mintea omului.

Adevăratele și legitimele perfecționări de sine nu sunt niciodată simple și ușoare. Ele necesită perseverență și hotărâre; în absența lor, urmează eșecul.

Hipnoza este plăcută. Este o stare de concentrare profundă. Conștientul dumneavoastră este totuși relativ slab. El oscilează continuu și va crea un cerc fără sfârșit de scuze pentru că obosiți să faceți ceva. Lipsește un fel de forță mobilizatoare pe care o posedă subconștientul.

Subconștientul poate fi cel mai bine influențat când cineva este într-o stare pasivă sau de relaxare ca în hipnoză. Trebuie să observați că aceste stări odihnitoare și liniștitoare ale minții acționează pentru a o curăța, pentru a o deschide, pentru a o purifica și pentru a-i înălța gândurile. Hipnoza va produce vigoare mentală și entuziasm pentru că ea înlătură toate temerile negative și gândurile care acționează ca obstacol în calea energiei, inspirației și realizărilor. Vrei să-ți întorci la realitate dorințele și ideile sau speranțele, sau vor rămâne

neînțelese de tine. Inconștientul este cel mai bun loc de unde să începi să întreprinzi ceva.

De aceea, sugerez să fie programate două intervale de timp în fiecare zi, în scopul antrenării subconștientului. Intervalele trebuie să fie numai de 10 minute. Cea mai bună perioadă este dimineața, foarte devreme, la scurt timp după trezire. Alt moment poate fi oricând vă convine în timpul zilei, excepție făcând practicarea înainte de culcare, în afară de cazul în care aveți dificultăți de adormire.

STADIUL 1: Intră în cameră și închide ușa pentru a nu lăsa să pătrundă sunetele. Întinde-te pe pat sau pe canapea și relaxează-te cât de bine poți, două până la cinci minute. Mintea și trupul vor tinde să se relaxeze așa cum stai inert și această stare pasivă va deschide o ușă care arată drumul spre mintea ta subconștientă. În timp ce stai liniștit, închide-ți ochii și gândește-te la un sentiment calm și relaxant.

1. Concentrează-ți întreaga atenție asupra mușchilor degetelor de la ambele picioare. Imaginează-ți această senzație de căldură care se răspândește și înconjoară mușchii degetelor ambelor picioare, mișcându-se pe tălpile ambelor picioare spre călcâie și glezne. Acum, imaginează-ți această senzație de căldură ridicându-se către mușchii pulpelor ambelor picioare, către genunchi și în mușchii coapselor, întâlnindu-se la osul bazinului.

2. Senzația de căldură și relaxare se ridică pe coloana vertebrală spre mijlocul spatelui tău, înconjurând omoplații și deplasându-se spre partea din spate a gâtului.

3. Senzația de căldură și relaxare se deplasează acum spre degetele ambelor mâini, așa cum s-a întâmplat cu degetele de la picioare. Această senzație se răspândește acum în partea posterioară a ambelor mâini, în palme, încheieturile mâinilor, antebrațe, coate, umeri și gât, relaxând fiecare mușchi de-a lungul traseului său.

4. Senzația de căldură și relaxare se deplasează apoi în intestine, în stomac, în mușchii pieptului și ai gâtului.

5. Această senzație de căldură și relaxare se deplasează în partea din spate a capului, în scalp și spre frunte. Acum, mușchii feței sunt relaxați; acum ochii (care sunt închiși), arcada nasului, maxilarele (dinții sunt separați), bărbia, lobii urechilor și gâtul. Acum, fiecare mușchi al întregului corp este complet relaxat.

Când aveți cu adevărat o senzație de relaxare generalizată prin corpul dumneavoastră, sau o greutate în brațe și în picioare, ați atins în sfârșit stadiul de hipnoză ușoară. Continuați cu exercițiul câteva zile, apoi treceți la stadiul al doilea, care este mai avansat. Instrucțiunile devin o parte din dialogul mental pe care îl veți avea cu dumneavoastră. Citiți-le de două sau de trei ori și rețineți ideea generală mai degrabă decât să le învățați cuvânt cu cuvânt.

STADIUL 2: În această etapă, scopul este acela de a pătrunde mai profund în hipnoză. Acest scop poate fi realizat printr-o serie de căi. Una dintre cele mai

obişnuite este să vă imaginaţi un tablou foarte plăcut şi liniştitor, cum ar fi o vale liniştită, la care priviţi în jos de pe un vârf de munte, urmărind meandrele unui izvor leneş care curge prin vale, relaxându-vă din ce în ce mai mult în timp ce-i priviţi mişcările încete. Un alt mod este de a vă imagina coborând foarte încet o serie de trepte, ale unei scări vechi de piatră care vă duce din ce în ce mai adânc cu fiecare pas. Ceea ce urmează este un exemplu de adâncire a stării de transă hipnotică:

„Vreau să-ţi imaginezi că eşti la etajul cinci al unui mare magazin. . . şi că tocmai păşeşti într-un lift pentru a coborî la parter. Şi, în timp ce cobori, în timp ce uşile liftului se deschid şi se închid când ajungi la fiecare etaj. . . vei deveni din ce în ce mai profund relaxat. . . şi somnul tău va deveni din ce în ce mai adânc."

„Uşile se închid acum. . . şi începi să cobori încet în jos."

„Liftul se opreşte la etajul patru. . . câţiva oameni coboară. . . încă doi intră. . . uşile se închid din nou. . . şi deja devii din ce în ce mai profund relaxat. . . din ce în ce mai profund adormit."

„Şi în timp ce cobori spre etajul trei. . . şi te opreşti, în timp ce uşile se deschid şi se închid din nou. . . te relaxezi din ce în ce mai mult. . . şi somnul tău devine din ce în ce mai adânc."

„Încet, cobori către etajul doi. . . unul sau doi oameni ies afară şi câţiva intră înăuntru. . . şi în timp ce fac acest lucru. . . tu te simţi mult mai profund relaxat. . . mult mai profund adormit."

„Jos, încă o dată spre primul etaj. . . uşile se deschid şi se închid. . . dar nimeni nu iese afară sau nu intră. Deja ai devenit şi mai profund relaxat. . . şi somnul tău este din ce în ce mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. . . din ce în ce mai adânc adormit."

„Din ce în ce mai jos. . . până când liftul se opreşte în cele din urmă la nivelul străzii. Uşile se deschid. . . şi toată lumea iese afară."

„Dar tu nu ieşi afară."

„Tu te hotărăşti să mergi şi mai jos. . . şi cobori la subsol."

„Uşile liftului se închid din nou. . . şi mergi jos. . . din ce în ce mai jos. . . mai adânc şi mai adânc. . . şi când ajungi la subsol. . . te simţi de două ori mai adânc şi mai confortabil relaxat. . . de două ori mai profund adormit."

În măsura în care vă dezvoltaţi abilitatea în legătură cu propria minte, veţi fi capabil să intraţi în transă mult mai rapid şi chiar mediul înconjurător, care de obicei vă distrăgea prea mult pentru a vă adapta, va deveni acum tolerant pentru practicarea autohipnozei.

Cu fiecare expunere la autohipnoză, veţi învăţa cu uşurinţă cum să vă îmbunătăţiţi aceste stări de relaxare. Cu cât vă veţi expune mai mult, cu atât mai uşor şi mai bine va fi pentru dumneavoastră.

15. SCENARII DE AUTOHIPNOZĂ

Propria dumneavoastră motivaţie este cheia succesului acestei abordări. Tehnicile sunt de fapt chiar simple şi oricine le poate aplica. Trebuie într-adevăr să vreţi să realizaţi aceste scopuri, sau altfel nimic nu vă va ajuta.

Cu ani în urmă, am descoperit că utilizarea casetelor înregistrate are drept rezultat experienţele cele mai reuşite în hipnoză. Transcrierile prezentate în acest capitol vor fi utilizate ca model pentru dumneavoastră pentru a vă realiza propriile benzi, după cum am explicat în Capitolul 5.

INDUCŢIA HIPNOTICĂ STANDARD

Zgomotele oceanului, singure, timp de 10 secunde, apoi metronomul bate în fundal, sincron cu vocea.

„Aşază-te în fotoliu şi ascultă bătăile metronomului în fundal. Fiecare bătaie a metronomului te va ajuta să devii din ce în ce mai profund relaxat. Ascultă când număr în sens invers de la 20 la 1. Fiecare număr va face ca fiecare muşchi al corpului tău să fie atât de complet relaxat, încât atunci când ajung cu numărătoarea la unu, să fii la un nivel foarte profund şi relaxat de hipnoză."

„20, 19, 18, profund, profund relaxat; 17, 16, 15, adânc, adânc, adânc; 14, 13, 12, foarte, foarte adânc; 11, 10, 9, profund, profund, relaxat; 8, 7, 6, foarte somnoros; 5, 4, 3, profund, profund relaxat; 2, 1, profund, profund adormit. 20-20-20; acum eşti la un nivel profund relaxat de hipnoză."

„Ascultă când număr din nou înapoi, de data aceasta de la şapte la unu. Când număr înapoi de la şapte la unu, vei auzi bătăile metronomului în fundal, descrescând în volum, descrescând în volum cu fiecare număr, până când ajung cu numărătoarea la unu, moment în care nu vei auzi nimic în afară de vocea mea. Vei fi într-un nivel foarte, foarte profund şi relaxat de hipnoză."

(Bătăile metronomului descresc până la numărul unu, când acestea dispar complet.)

„Șapte, mai adânc, mai adânc, mai adânc; profund, profund, profund. Șase, mai adânc, mai adânc, mai adânc; profund, profund, profund. Cinci, mai adânc, mai adânc, mai adânc; profund, profund, profund. Patru, mai adânc, mai adânc, mai adânc; profund, profund, profund. Trei, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund. Doi, mai adânc, mai adânc, mai adânc, profund, profund, profund. Unu, mai adânc, mai adânc, relaxat; mai adânc, mai adânc, adormit. 20-20-20."

„Te afli acum la un nivel profund relaxat de hipnoză. Repetarea numărului 20 de trei ori succesiv, 20-20-20, te va introduce rapid și foarte adânc în acest nivel profund de hipnoză. Aceasta va avea loc mai repede și mai profund de fiecare dată când practici autohipnoza."

REGRESIA VÂRSTEI

„Acum, ascultă foarte atent. În câteva minute, voi număra în sens invers, de la 20 la 1, încă o dată. Când număr înapoi de la 20 la 1, te vei percepe mișcându-te într-un tunel adânc și întunecos. Tunelul va deveni din ce în ce mai luminos și chiar la sfârșitul acestui tunel va exista o ușă cu o lumină albă strălucitoare deasupra."

„Când vei trece prin această ușă, vei avea o vârstă mai mică. Vei retrăi această vârstă mai tânără și vei modifica un eveniment care va fi semnificativ în explicarea personalității tale actuale, sau a originii oricărei probleme sau tendințe negative."

„Dar înainte ca eu să fac acest lucru, vreau să te asigur că, dacă te simți inconfortabil din punct de vedere fizic, mental sau emoțional, poți să te trezești în orice moment din această transă hipnotică, prin simpla numărare de la unu la cinci. Vei asocia tot timpul vocea mea cu o voce prietenoasă în transă. Vei fi capabil să-ți faci gândurile să revină în banca de memorie și să urmeze instrucțiunile pentru perceperea imaginilor de la această vârstă mai timpurie, urmându-mă tot timpul în care fac instruirea."

„Te vei descoperi pe tine însuți capabil să intri în transe hipnotice mult mai adânc și mult mai rapid de fiecare dată când practici folosind această bandă sau altă metodă de autohipnoză. Când mă vei auzi spunând cuvintele, «Dormi acum și odihnește-te», vreau să te detașezi imediat de orice alt tablou pe care îl trăiești. Vei fi capabil să aștepți noi instrucțiuni."

„Ai în mod absolut puterea și abilitatea de a te întoarce în timp, astfel încât banca de memorie a minții tale subconștiente păstrează tot ceea ce ai trăit vreodată. Vreau să scoți în evidență aceste evenimente trecute numai ca un observator neutru, fără sentimente și emoții, întocmai ca și când ai vedea un spectacol de televiziune. Vreau să alegi întâmplările pozitive, neutre sau fericite.

Vei fi capabil să îndepărtezi orice obstacol care te-ar împiedica să atingi cele mai utile, pozitive, benefice și constructive scopuri."

„Întoarce-te și fii capabil să explorezi cel puțin două sau trei amintiri ale tale. Nu contează cât de departe mergi înapoi. Nu contează câți ani sunt. Vreau numai să te obișnuiesc să mergi înapoi în timp."

„Voi număra acum de la 20 la 1. În timp ce fac acest lucru, vreau să simți că pătrunzi în trecut. Vreau să te găsești mișcându-te printr-un tunel negru ca smoala, care devine din ce în ce mai luminos, pe măsură ce număr înapoi. Când ajung la numărul 1, vei fi deschis o ușă cu lumină strălucitoare, albă, deasupra ei și vei intra într-un tablou din trecut. Vei deveni din nou mai tânăr."

„Acum, ascultă cu atenție. 20, pătrunzi într-un tunel foarte adânc, întunecos, înconjurat de iarbă și copaci și flori și o atmosferă foarte, foarte îmbietoare. Te simți foarte calm și confortabil, în legătură cu deplasarea prin tunel."

„19, 18, mergi înapoi în timp, înapoi, înapoi."

„17, 16, 15, tunelul devine mai luminos acum. Poți să-ți deslușești brațele și picioarele și realizezi că mergi prin acest tunel și te deplasezi înapoi în timp."

„14, 13, 12, ești atât de departe în urmă, în urmă."

„11, 10, 9, ești atât de departe acum, ai depășit mijlocul drumului. Tunelul este mult mai luminos. Poți percepe în jurul tău, poți să deslușești o ușă din fața ta, care are o lumină albă, strălucitoare, deasupra."

„8, 7, 6, stai în fața ușii acum, simțindu-te confortabil și bine și încrezător în capacitatea ta de a te mișca în acest tablou din trecut."

„5, 4, acum te apropii de ușă și pui mâna pe clanță. Lumina albă strălucitoare este atât de puternică încât îți este greu să te uiți la ea."

„3, deschide ușa."

„2, intră pe ușă."

„1, pătrunzi în tabloul trecutului. Ești acolo."

„Concentrează-te cu grijă pe ceea ce vezi înaintea ta. Rezervă-ți acum câteva minute și fă ca tabloul să fie clar precum cristalul. Informația îți curge în conștiență, tabloul devine vizual și vizibil. Acordă-ți puțin timp pentru a te orienta în mediul tău. Concentrează-te pe acest lucru. Așteaptă câteva momente și apoi ascultă instrucțiunile mele. Lasă impresiile să se formeze."

(Cântă muzica timp de 30 de secunde.)

„Mai întâi, ce percepi și ce faci? Concentrează-te cu atenție, acum, pe vocea mea. Vreau să lași orice informație – atât tabloul cât și mediul actual în care te afli – să curgă în conștiența ta, care devine acum clară, clară precum cristalul. Vreau să te concentrezi asupra ta. Întâi de toate, unde te afli. Concentrează-te pe vârsta pe care o ai, cum ești îmbrăcat, ce faci acolo, scopul tău în acest moment particular, cine este în jurul tău – părinți, rude sau prieteni. Îți voi acorda câteva momente. Vreau să lași tabloul să se desfășoare și să devină clar. Se desfășoară și devine clar precum cristalul."

(Cântă muzica timp de 4 minute.)

„Dormi acum și odihnește-te. Detașează-te acum de acest tablou. Vreau acum să te concentrezi din nou asupra vocii mele. Voi număra înainte din nou, de data aceasta de la unu la cinci. Când ajung la cinci, vreau să înaintezi în timp cu trei ani. Vreau să te deplasezi cel puțin trei ani mai departe, înainte în timp."

„Deplasează-te la un anumit eveniment care se va întâmpla cu tine. Ceva care te va influența pe tine și dezvoltarea ta. Vreau să te deplasezi înainte la un tablou foarte semnificativ. În mod special dacă implică alte persoane."

„La numărul cinci, vreau să te percepi pe tine în acest tablou, întocmai cum ai făcut anterior."

„Unu, te deplasezi înainte cu atenție, confortabil, încet."

„Doi, înaintezi mai departe."

„Trei, ești la jumătatea drumului."

„Patru, ești aproape acolo."

„Cinci, ești acolo."

„Acum, concentrează-te din nou. Lasă tabloul să se cristalizeze și să devină clar. Concentrează-te asupra ta. Unde ești? Cu cine ești? Ce se întâmplă în jurul tău? Ce s-a întâmplat de când am vorbit ultima dată cu tine? Înțelege decorul fizic al tabloului. Permite-i să se dezvolte. Lasă-l să aibă legătură cu problema ta particulară sau pur și simplu trăiește experiența întoarcerii înapoi în timp. Cu grijă, în tihnă, lasă tabloul să se desfășoare. Cu grijă și în tihnă. Acum, percepe tabloul desfășurându-se. Lasă-l să se desfășoare acum."

(Muzică timp de 4 minute.)

„Dormi acum și odihnește-te. Acum, ascultă vocea mea. Detașează-te de acest tablou. Te vei deplasa înainte încă o dată."

„La numărul cinci, vei fi înaintat cu minimum cinci ani de la acest moment. Te vei îndrepta înainte spre ceea ce va fi în mod ideal rezolvarea acelor probleme, sau către un alt tablou semnificativ care va influența dezvoltarea acestei probleme, sau numai către o experiență nouă a întoarcerii în timp."

„Înaintezi cu minimum cinci ani de la acest moment, la numărul cinci. În tihnă, confortabil."

„Unu, înaintezi."

„Doi, înaintezi mai departe."

„Trei, ești la jumătatea drumului."

„Patru, aproape că ai ajuns."

„Cinci."

„Acum, din nou, lasă tabloul să se cristalizeze, să devină clar precum cristalul. Concentrează-te pe ceea ce se întâmplă în jurul tău. Unde ești; cu cine ești; ce s-a întâmplat de când am vorbit ultima dată cu tine? Dacă aceasta este o problemă, o rezolvi, descoperi exact ce s-a întâmplat, exact cum a fost rezolvată, găsești

faptele în plus care sunt legate de problema actuală. Cu grijă şi în tihnă, lasă imaginile să curgă şi tabloul să devină clar."

(Cântă muzica timp de 4 minute.)

„Bine, foarte bine. Acum ai făcut foarte bine. Dormi şi odihneşte-te."

„Ascultă cu grijă când număr din nou înainte de la unu la cinci. La numărul cinci, vei fi înapoi în prezent. Vei fi încă într-o transă hipnotică profundă, dar vei fi capabil să te relaxezi în mod confortabil şi să fii eliberat de acest tablou. Dar vei fi încă în transă."

„Unu, înaintezi în timp înapoi spre prezent."

„Doi, mai departe, înainte."

„Trei, eşti la jumătatea drumului."

„Patru, aproape că ai ajuns."

„Cinci."

„Ascultă cum număr înainte de la unu la cinci. La numărul cinci, vei fi complet treaz, împrospătat şi relaxat. Vei fi capabil să faci ce ţi-ai planificat pentru restul zilei sau pentru seară. Vei fi capabil să-ţi aminteşti toate întâmplările prin care ai trecut sau pe care le-ai retrăit şi vei fi perfect relaxat şi liniştit. Vei fi de asemenea capabil să recreezi experienţe mai îndepărtate ale tablourilor din trecut, prin redarea acestei înregistrări în mod repetat."

„Unu, foarte, foarte profund."

„Doi, devii puţin mai limpede."

„Trei, devii mult, mult mai limpede."

„Patru, foarte, foarte limpede."

„Cinci, trezit."

ÎNCREDEREA ÎN SINE

„În fiecare zi. . . vei deveni fizic mai puternic şi într-o condiţie mai bună. Vei deveni mai alert,. . . mai vigilent,. . . mai energic. Vei obosi mai greu. . . te vei istovi mai greu,. . . vei fi mai greu de descurajat."

„În fiecare zi. . . nervii tăi devin mai puternici şi mai tari."

„Vei deveni atât de interesat în ceea ce faci,. . . atât de profund interesat de ceea ce se va întâmpla. . . încât mintea ta va fi mai puţin preocupată de sine. . . şi vei deveni mai puţin conştient de sine. . . şi de propriile sentimente."

„În fiecare zi. . . mintea ta va deveni mai calmă şi mai limpede,. . . mai stăpânită,. . . mai placidă,. . . mai liniştită. Vei deveni mai puţin îngrijorat,. . . mai puţin agitat,. . . mai puţin temător şi pesimist,. . . mai puţin uşor de supărat."

„Vei fi capabil să gândeşti mai limpede. . . .vei fi capabil să te concentrezi mai uşor. . . .memoria ta se va îmbunătăţi,. . . şi vei fi capabil să vezi lucrurile în

adevărata lor perspectivă,. . . fără a le exagera,. . . fără a le permite să-şi depăşească proporţiile."

„În fiecare zi. . . vei deveni mult mai calm din punct de vedere emoţional. . . mult mai aşezat,. . . mult mai puţin uşor de tulburat. Şi în fiecare zi. . . vei simţi o senzaţie mai puternică de bună dispoziţie personală,. . . un sentiment mai puternic de siguranţă şi securitate personală. . . decât ai simţit cu mult, mult timp înainte. În fiecare zi. . . vei deveni. . . şi vei rămâne. . . din ce în ce mai relaxat. . . atât mental cât şi fizic."

„Şi pe măsură ce devii. . . şi rămâi. . . mai relaxat. . . şi mai puţin tensionat în fiecare zi,. . . vei deveni mai încrezător în tine,. . . mai încrezător în capacitatea ta de a face. . . nu numai ce trebuie să faci în fiecare zi. . . dar de asemenea. . . mult mai încrezător în capacitatea de a face orice ar trebui să fii capabil să faci. . . fără teamă de eşec,. . . fără teamă de consecinţe,. . . fără anxietate,. . . fără nelinişte. Din cauza aceasta,. . . în fiecare zi. . . te vei simţi din ce în ce mai independent,. . . mai capabil să «militezi pentru tine»,. . . să stai pe propriile tale picioare,. . . să te susţii pe tine, indiferent cât ar fi de dificil sau câte lucruri ar trebui să încerci să faci."

„În fiecare zi, în toate privinţele, devii mai bun, din ce în ce mai bun şi mai bun. . . .Gândurile şi sugestiile negative nu au influenţă asupra ta la nici un nivel. Şi pentru că toate aceste lucruri se vor întâmpla. . . se vor petrece exact cum îţi spun. . . te vei simţi mult mai fericit,. . . mult mai mulţumit,. . . mult mai voios,. . . mult mai optimist,. . . mult mai puţin descurajat,. . . mult mai puţin enervat."

TRACUL DE SCENĂ

„Pe măsură ce devii mai relaxat şi mai puţin tensionat, în fiecare zi,. . . atunci. . . vei rămâne mai relaxat şi mai puţin tensionat. . . când eşti în prezenţa altor oameni,. . . indiferent dacă sunt puţini sau mulţi,. . . indiferent dacă sunt prieteni sau necunoscuţi."

„Vei fi capabil să-i întâlneşti de pe poziţii egale. . . şi te vei simţi mult mai liniştit în prezenţa lor,. . . fără nici cea mai mică senzaţie de inferioritate. . . fără să devii conştient de sine. . . fără să intri în încurcătură sau în confuzie,. . . fără să atragi atenţia asupra ta în vreun mod."

„Vei deveni atât de profund interesat,. . . atât de profund absorbit în ceea ce ai de făcut sau de spus, încât te vei concentra pe de-a întregul pe aceste lucruri, excluzând complet orice altceva."

„Din această cauză. . . vei rămâne perfect relaxat,. . . perfect calm şi stăpân pe sine,. . . şi vei deveni mult mai puţin conştient de sine şi de propriile sentimente."

„Vei fi astfel capabil să acţionezi şi să vorbeşti chiar natural şi liber, fără a fi îngrijorat câtuşi de puţin de prezenţa altora."

„Dacă ai începe să te gândeşti la tine, sau să ai gânduri negative, îţi vei întoarce imediat atenţia înapoi către conversaţia ta şi nu vei mai trece prin cea mai mică senzaţie de nervozitate, disconfort şi nelinişte."

„În momentul în care te ridici să vorbeşti. . . toată nervozitatea ta va dispărea complet. . . şi te vei simţi complet relaxat,. . . complet liniştit şi încrezător."

„Vei devenit atât de interesat în ceea ce vei spune. . . încât prezenţa unui auditoriu nu te va mai deranja câtuşi de puţin. . . şi nu te vei mai simţi nesigur,. . . confuz,. . . sau cu privirile aţintite asupra ta în vreun fel."

„Mintea ta va devenit atât de complet ocupată cu ceea ce trebuie spui, încât nu te vei mai simţi nervos,. . . conştient de sine,. . . sau jenat. . . .şi vei rămâne întru totul. . . perfect calm,. . . perfect încrezător, sigur pe sine."

„Ori de câte ori vei fi solicitat să ţii o cuvântare sau să susţii o conversaţie, aminteşte-ţi că trebuie să te pregăteşti temeinic pentru ea. Trebuie să stăpâneşti subiectul şi dicţia, dacă urmează să reciţi ceva. Repetă amănunţit înainte de prezentarea propriu-zisă."

„Vei anticipa spectacolul cu aşteptări plăcute. În timpul spectacolului, vei rămâne perfect calm, echilibrat şi stăpân pe sine. Abilitatea maximă şi talentul vor ieşi la suprafaţă."

„Orice nervozitate sau anxietate va fi transferată la degetul roz al mâinii stângi care va deveni ţeapăn şi rigid. Când nervozitatea temporară dispare, degetul roz din stânga se va relaxa şi va reveni la starea sa normală."

DEPRINDEREA DE A ÎNVĂŢA ŞI MEMORIA

„Te voi învăţa cum să te concentrezi. N-ai fost capabil să faci acest lucru din cauză că nimeni nu ţi-a arătat exact cum se face. Îţi voi arăta exact cum să te concentrezi."

„Imaginează-te la biroul tău, cu materialul de studiat în faţă. Imaginează-te că-ţi închizi ochii şi îţi pui mâinile deasupra urechilor. Acum, toate zgomotele şi distragerile vizuale sunt îndepărtate. Când te vei gândi la materialul de studiat, vei deveni din ce în ce mai alert. Respiraţia ta va deveni adâncă, regulată şi foarte, foarte lentă."

„Când simţi că toate lucrurile care te distrag au dispărut, vei respira de două ori adânc. Mâinile tale vor aluneca de-o parte şi de alta a corpului, ochii tăi se vor deschide şi vei începe să te concentrezi pe de-a întregul la materialul din faţa ta,. . . la nimic altceva. Poţi să-ţi mişti braţele şi picioarele sau să-ţi schimbi poziţia pe scaun şi concentrarea ta va rămâne netulburată. Dacă eşti întrerupt, poţi să foloseşti această tehnică şi să fii pregătit să studiezi din nou. Îţi vei îmbunătăţi concentrarea, vei fi capabil să studiezi mai mult şi să asimilezi mai mult în acest mod."

„Gândeşte-te la propriul creier ca la un burete. Aşa cum un burete absoarbe apa, aşa absoarbe creierul tău cunoştinţele, lăsând o urmă de neşters în mintea ta, încât vei fi în măsură să le reactualizezi în orice moment în viitor. Vei realiza de două ori mai mult lucru în jumătate din timp."

„În timp ce aluneci înainte, din ce în ce mai profund relaxat, concentrându-ţi mintea din ce în ce mai mult, eşti receptiv şi accepţi sugestii în legătură cu memoria şi reactualizarea. Arta memoriei este reprezentată de arta atenţiei şi a reţinerii. Trebuie să acorzi atenţie tuturor elementelor, pentru a-ţi reaminti. Pentru a-ţi reaminti ceva, trebuie să-i acorzi atenţie. Când îţi concentrezi mintea, te gândeşti, priveşti, asculţi, asociezi şi îţi reaminteşti."

„Trebuie să-ţi depui informaţia în banca ta de memorie înainte de a trebui să o reactualizezi. Ai o memorie excelentă şi o vei folosi. Începând din acest moment, vei acorda o atenţie concentrată materialului tău de studiat."

„Banca memoriei tale este exact ca orice bancă. Nu este necesar să forţezi banca ta de memorie pentru a-ţi lua informaţia. Pur şi simplu concentrează gândurile, cere informaţia, relaxează-te şi las-o să alunece în sus, către partea conştientă a creierului."

„Pentru a reactualiza orice, lasă doar subconştientul să ştie exact ce vrei. Tot ce vrei să ştii, apare apoi în conştienţa ta în mod firesc şi uşor. Dacă nu apare imediat, uită şi uită procesul de reamintire. Nu încerca să forţezi. Informaţia pe care o doreşti va apărea în conştienţa ta în câteva momente. . . .uneori când te aştepţi mai puţin ea va apărea, intrând în mintea ta. Orice informaţie pe care o vrei intră în conştienţa ta. . . în mod natural şi cu uşurinţă."

„În fiecare seară, la aceeaşi oră, vei studia o anumită perioadă de timp. Nu vei face nimic altceva în timpul alocat. Nimic nu te va întrerupe. Dacă prietenii sau familia vor intra în camera ta, îi vei pofti afară cu cât mai mult tact posibil. Când începi să studiezi, mintea ta va prinde rapid informaţia. Fiecare fapt important va face o impresie profundă asupra ta. Vei fi capabil să reactualizezi uşor informaţia când evenimentele viitoare o vor cere."

„Îţi va intra în obişnuinţă ca în fiecare zi să lucrezi cel puţin două ore fără întrerupere."

„Vei fi capabil să gândeşti mai clar. . . .vei fi capabil să te concentrezi mult mai uşor."

„Vei deveni atât de profund interesat şi absorbit de ceea ce studiezi, încât vei fi capabil să acorzi întreaga atenţie lucrului pe care îl faci. . . excluzând complet orice altceva."

„Din cauza aceasta. . . vei fi capabil să prinzi lucrurile şi să înţelegi mult mai rapid,. . . mai uşor, şi ele se vor imprima atât de adânc în memorie, încât nu le vei mai uita."

„Cu fiecare ședință de hipnoză și autohipnoză de care beneficiezi,... memoria ta se va îmbunătăți enorm și lucrul tău va decurge din ce în ce mai ușor. Puterea ta de concentrare va deveni din ce în ce mai mare."

„Vei fi în măsură nu numai să-ți reamintești ceea ce ai studiat,... dar vei fi în măsură să-ți reamintești, fără dificultăți... ori de câte ori va fi necesar acest lucru."

„Puterea de reținere și durata atenției cresc în fiecare zi. Tot ceea ce înveți este reținut permanent."

EXAMENELE

„În momentul în care intri în sala de examinare și iei biletul pentru a citi întrebările... vei deveni complet calm și relaxat... și toată nervozitatea și teama vor dispărea complet. Indiferent cât de dificile ți s-ar părea unele întrebări la prima vedere... sau cât de puțin ți se pare că știi... nu vei fi tulburat... pentru că vei descoperi că lucrurile nu sunt chiar așa de rele pe cât par."

„Citește toate întrebările cu atenție și cu judecată... Hotărăște-te la una la care poți răspunde cel mai bine și răspunde la aceea cât mai complet posibil... Fără să te gândești cu îngrijorare la celelalte în timp ce faci acest lucru. În acest timp... vei descoperi că îți amintești mult mai mult decât ai fi crezut la început."

„Când ai pus pe hârtie tot ce știi în legătură cu prima întrebare (sau ai ales răspunsul corect)... alege pe următoarea cea mai ușoară... și procedează exact în același fel. Continuă în acest mod cu restul de întrebări până când ai scris tot ce îți puteai reaminti (sau ai selectat toate răspunsurile corecte), sau până când expiră timpul."

„Vei descoperi că, spunând <20-20-20>, vei intra rapid și profund într-o transă hipnotică profundă și atunci poți cere subconștientului direct informația cu privire la orice întrebare. Apoi, continuă cu întrebări la care poți să răspunzi cu ușurință și vei găsi răspunsul la întrebări mai dificile ivindu-se în mod simplu."

INSOMNIA

„Pe măsură ce vei deveni mai capabil să înfrunți și să faci față situațiilor care ți-au produs anxietatea, atunci vei începe să dormi din ce în ce mai ușor și mai profund. Nu există nici un fel de consecințe serioase ale insomniei și temerile în legătură cu consecințele lipsei de somn sunt principalele cauze ale acestei probleme. Dacă adormi, cu atât mai bine! Dacă nu,... nu-i nimic, deoarece mai devreme sau mai târziu vei reuși."

„Asociază acest sentiment de relaxare cu relaxarea dinainte de culcare. Ca rezultat al acestui tratament, te vei simți mai relaxat, mai puțin tensionat și mai puțin anxios în fiecare zi. Când se apropie timpul de culcare, te vei simți din ce în ce mai plăcut obosit. Te vei duce la culcare la aceeași oră în fiecare noapte și, cum pui capul pe pernă, vei începe să te relaxezi. Nu te vei mai îngrijora mult timp dacă vei adormi sau nu. Îți vei dedica toată atenția relaxării totale. Îți vei pierde în mare măsură dorința de a te trezi în mijlocul nopții;... îți va crește puternic dorința de a adormi repede și de a dormi fără întrerupere toată noaptea."

„După ce te întinzi în pat și imediat înainte de a cădea într-un somn natural, te vei plasa într-o transă de autohipnoză, respirând adânc și ținând respirația până numeri la 6, lăsând-o încet și repetând numărul 20 de trei ori succesiv și apoi spunându-ți că nu trebuie să-ți iei problemele zilnice cu tine în pat. În ceea ce te privește, patul este pentru un somn odihnitor și sănătos, fără vise sau gânduri care să tulbure fie odihna, fie sănătatea ta. Dacă te descoperi gândindu-te la o problemă sau la o situație negativă, reală sau imaginară, o vei scoate din gândurile tale imediat și te vei relaxa total. Te vei răsplăti cu această senzație de relaxare, atât de plăcută."

„Acum imaginează-ți un tablou pe care îl găsești foarte plăcut,... un tablou în care ți-ar plăcea să fii, dacă ai avea ocazia... Imediat ce capul atinge perna, noaptea, vei recrea acest tablou pozitiv și vei intra în hipnoză, apoi rapid într-un somn natural."

„Dacă te-ai trezi în mijlocul nopții, nu te vei simți deranjat... pur și simplu respiră adânc, ține-ți respirația până numeri la șase, expiră încet și apoi repetă numărul 20 de trei ori și vei intra din nou în hipnoză, apoi repede într-un somn natural."

„Vei adormi repede și vei dormi adânc și odihnitor, toată noaptea. Te vei trezi dimineața reîmprospătat, complet treaz, bine odihnit și gata să începi ziua."

FUMATUL

„Vei avea mai mult autocontrol în viitor. Vei putea să fumezi dacă dorești să fumezi și vei fi capabil să te abții de la fumat dacă dorești să nu fumezi. Vei realiza că fumatul este o formă de iritație și cu cât mai mult stai fără țigară, cu atât mai puțin vei avea nevoie să fumezi. O oră, începând de acum încolo, vei avea mai puțin interes în ceea ce privește fumatul, decât simți în acest moment. Peste două ore de acum încolo vei avea mai puțin interes de a fuma decât vei avea peste o oră din acest moment. Astfel, cu fiecare oră care trece, vei avea mai puțin interes, o dorință mai redusă și mai puțină nevoie de a fuma."

„Ai cel mai mare respect pentru corpul tău. Fumatul este o otravă. Corpul tău are nevoie să trăiască. Datorezi corpului tău acest respect și protecție."

„Vei fi conştient de fumat de fiecare dată când aprinzi o ţigară. Nu vei mai fuma din obişnuinţă. Vei cântări avantajele şi dezavantajele fumatului de fiecare dată când te gândeşti la o ţigară."

„Vei ignora nevoia de a fuma. Nu te gândeşti deloc să nu fumezi sau să fumezi. Dacă în mod repetat interzici satisfacerea unui impuls prin ignorarea acestuia, în final impulsul dispare."

„De acum înainte, nu vei mai fuma timp de o jumătate de oră după trezirea de dimineaţă, înainte de micul dejun, timp de o jumătate de oră după mese şi cu o jumătate de oră înainte de culcare (se lungesc aceste perioade când se realizează un progres). Te vei spăla pe dinţi cu peria şi vei folosi apă de gură în aceste perioade. Gustul curat, proaspăt în gură este dorit şi vei dori să faci tot ce este posibil pentru a menţine această stare."

„Fiecare ţigară pe care o fumezi îţi va oferi din ce în ce mai puţină plăcere. Asociază această relaxare pe care o ai acum cu controlul asupra propriului corp prin folosirea subconştientului. Îţi vei pierde în mod constant dorinţa de a fuma."

„Prin renunţarea la fumat, îţi vei îmbunătăţi starea de sănătate. Vei fi mai puţin înclinat să suferi de boli de inimă, de emfizem, de bronşite şi de cancer pulmonar. Digestia ta se va îmbunătăţi şi mâncarea va avea un gust mai bun. Totuşi, nu vei mânca peste măsură, pentru că încrederea în tine va spori de asemenea."

„Tine-ţi respiraţia până numeri încet la zece. Expiră încet şi observă cât eşti de relaxat şi observă că respiri aer obişnuit, fără fum. Vei continua să fii mai relaxat atunci când respiri aer obişnuit, fără fum. Eşti complet stăpân pe toate obiceiurile tale. Dacă dorinţa de a fuma apare, spune-ţi: «Nu mai fumez şi nu mai doresc să fumez.» Enervarea şi iritarea din viaţa de toate zilele alunecă de pe tine aşa cum alunecă apa pe spatele unei raţe."

„Nicotina este o otravă."

„Fumatul este dăunător pentru sănătatea oricui – este un fapt stabilit."

„Oricine poate să se lase de fumat. . . Ai puterea de a înceta definitiv să fumezi."

„Fumatul excesiv creşte tensiunea nervoasă;. . . nu o scade."

„Ori de câte ori eşti tentat să fumezi, întreabă-te în mod automat dacă vrei într-adevăr să te tolerezi. Dacă faci acest lucru, vei descoperi că preferi să foloseşti tehnicile de hipnoză şi de sugestie pe care le-am prezentat pentru a elimina cauza, dorinţa şi necesitatea de a fuma ţigări."

REDUCEREA GREUTĂŢII

„A fi supraponderal este nesănătos."

„Corpul tău trebuie să trăiască."

„Datorezi corpului tău respect și protecție."

„Ai puterea să-ți reprogramezi subconștientul pentru a-ți inversa gândurile anterioare de a mânca peste măsură și de a te gândi la tine însuți ca supraponderal. Vei începe astăzi să-ți reprogramezi subconștientul pentru a te gândi la tine ca la o persoană suplă și vei mânca doar alimentele care sunt sănătoase și necesare corpului tău."

„Vei începe să scapi de greutatea pe care nu o dorești și vei face acest lucru începând de astăzi. Vreau să asociezi această stare relaxată în care ești acum cu o atitudine relaxată în legătură cu pierderea greutății. Nu număra caloriile. Pe măsură ce vei scăpa de greutatea în plus vei câștiga mai multă încredere și vei găsi mai ușoară reducerea de greutate ulterioară. Când vei mânca, îți vei tăia mâncarea în porții mai mici și le vei mesteca încet și complet înainte de a le înghiți. Mănâncă doar o înghițitură de mâncare o dată. Vei descoperi că, mâncând mai încet și în porții mai mici, te vei bucura mai mult de mâncăruri și vei mânca mai puțin. Vei descoperi că la jumătatea unei mese te vei simți sătul. Când ți se întâmplă aceasta, vei înceta să mai mănânci. Nu vei mai mânca niciodată când nu ți-e foame."

„Repetă aceste afirmații pentru tine:

1. Voi deveni mai satisfăcut cu mai puțină mâncare în fiecare zi.
2. Voi mânca încet și numai la orele de masă,. . . cumpătat și potrivit.
3. Slăbesc puternic în fiecare săptămână.
4. Devin zvelt și armonios.
5. Am un sentiment puternic, pe zi ce trece, că sunt complet stăpân pe obiceiurile mele alimentare.
6. Am început să am o mai mare simpatie, pe zi ce trece, pentru alimentele care mă fac zvelt și armonios."

„Adu-ți aminte: dacă refuzi în mod repetat satisfacerea senzației de foame, dorința dispare în final."

„Din acest moment, nu te vei mai gândi la tine ca fiind supraponderal. De fiecare dată când astfel de gânduri vin în capul tău, ele îți programează subconștientul în mod negativ. Deci îți vei monitoriza acum gândurile. Orice gânduri sau acțiuni care-ți intră în minte în legătură cu supraponderalitatea vor fi anulate spunându-ți, «Sunt suplu. Sunt suplu.»"

„Din acest moment, vei mânca numai acele alimente care sunt necesare pentru menținerea sănătății și vigilenței mentale. Vei mânca porții mai mici de mâncare, necesare menținerii vigilenței mentale și sănătății. Nu-ți vei dori mai mult."

„Vei fi pe deplin conștient cu privire la mâncare. . . Nu vei mai mânca din obișnuință. Din acest moment, nu vei mai mânca între mese sau în timp ce privești la televizor și nu vei mai avea absolut nici o dorință de a mânca între mese și în timp ce privești la televizor."

„Îți vei fixa un scop realist în ceea ce privește reducerea greutății și-l vei duce la îndeplinire cu succes. Hotărăște-te câte kilograme poți să elimini în mod real în fiecare săptămână și vei scăpa exact de acea cantitate. Acum repetă pentru tine cantitatea reală pe care poți s-o elimini în fiecare săptămână până atingi greutatea ideală."

„Vei descoperi că este din ce în ce mai ușor să urmezi o dietă redusă. Te vei bucura de mesele mai mici. Iritarea și enervarea vieții de toate zilele se rostogolește de pe tine ca apa de pe spatele raței. Te vei bucura pe de-a-ntregul de mâncarea care este bună pentru tine și totodată sănătoasă."

„Amintește-ți: se vor întâmpla patru lucruri importante. Mai întâi de toate,... relaxarea. În fiecare zi... vei deveni... și vei rămâne mai relaxat și mai puțin tensionat. Această relaxare va conduce la o stare de liniște mai mare. În fiecare zi, vei deveni mai calm... și mai liniștit. Această senzație sporită de calm va avea ca rezultat o mai mare creștere a încrederii, pe zi ce trece... te vei simți mai încrezător... mai sigur pe sine. Și această încredere va conduce la o mult mai mare putere de autocontrol. Vei câștiga un control mult mai mare asupra modului în care gândești,... asupra modului în care te simți,... asupra modului în care te comporți."

„Vei începe să te bucuri din ce în ce mai mult de aspectul... și de mirosul,... precum și de gustul și aroma doar a alimentelor care sunt bune pentru tine... îți vei pierde treptat pofta pentru acelea care duc la acumularea de grăsime și la retenția de lichide."

„Chiar dacă elimini carbohidrații (incluzând prăjiturile și produsele de patiserie),... produsele bogate în amidon,... dulciurile, etc,... există încă din belșug mâncăruri apetisante... salate și fructe, printre altele,... care încep să te atragă din ce în ce mai mult,... pe măsură ce mănânci mai încet,... bucurându-te astfel de aspectul,... de mirosul... și de aroma a ceea ce mănânci. Ca urmare, nu vei mai fi mult timp tentat să mănânci între mese... și vei avea din ce în ce mai puține dificultăți în a evita alimentele care îngrașă."

„Vei exersa mult în fiecare zi și vei bea multă apă... și în timp ce-ți reduci treptat greutatea... vei deveni mult mai sănătos și mai viguros... și înfățișarea ta se va îmbunătăți."

„Pe zi ce trece... dorința și hotărârea ta de a te ține de dietă,... de a-ți schimba obiceiurile alimentare anterioare vor crește,... într-o asemenea măsură încât vor distruge orice tentație de a te îndepărta de ea... tentația va dispărea în cele din urmă."

„Unii oameni se tem să fie slabi. Dar nu trebuie să te temi să elimini greutatea în plus. Indiferent cât ai luat în greutate, din ce motive ai devenit un mâncăcios excesiv, acest lucru nu mai este important. Ceea ce este important este că ai decis să-ți schimbi obiceiurile alimentare, deci poți să-ți atingi scopul dorit – înfățișarea, forma, greutatea, proporțiile pe care ți le-ai dorit. Nu are cu adevărat

importanţă dacă eşti gras sau suplu. Eşti totuşi aceeaşi persoană. Ai încă aceeaşi putere, aceeaşi personalitate, aceeaşi realitate interioară, indiferent de forma corpului tău, de greutate sau de statură. Nu trebuie să te temi că pierzi ceva din tine, când scazi în greutate. Dacă greutatea şi dimensiunile scad când îţi controlezi obiceiurile alimentare, rămâi aceeaşi persoană, numai că arăţi mai îngrijit. Nu trebuie să te temi că-ţi pierzi ceva din protecţia ta. Eşti aceeaşi persoană."

„Nu aştepta până elimini toată greutatea nedorită pentru a deveni persoana care vrei să fii, dacă vrei să fii diferit. Poartă hainele care-ţi proiectează de acum imaginea. Aşază-te, plimbă-te, acţionează cu personalitatea omului suplu. Nu-ţi face probleme să-ţi ascunzi grăsimea. Purtarea hainelor pentru persoane grase nu-ţi ascunde grăsimea. Te face doar să te simţi mai prost. Deci poartă hainele pe care vrei să le porţi, care te proiectează pe tine ca persoană reală, acum când ai scăzut în greutate. Aceasta va întări dorinţa ta de a-ţi atinge scopul."

„Dacă greutatea în plus începe să scadă, să se topească, să dispară, te simţi pe de-a întregul confortabil o dată cu apariţia corpului tău zvelt şi armonios. Eşti perfect mulţumit, uşurat cu acest aspect subţire, aranjat şi zvelt al tău. Eşti stăpân pe obiceiurile tale alimentare. Eşti stăpân pe viaţa ta, eşti sigur pe scăderea în greutate şi stăpân pe personalitatea şi pe corpul tău. Eşti pe deplin fericit cu interiorul tău care a rămas când ţi-ai eliminat greutatea în plus şi dimensiunile aferente."

„Cred într-adevăr că eşti capabil să ţii regimul cu succes şi fără efort pentru a atinge greutatea ta ideală de (*specificaţi greutatea*). Vei fi dirijat de către forţele naturale din interiorul tău pentru a atinge şi a menţine acest corp sănătos şi atrăgător."

„Ori de câte ori eşti tentat să consumi mâncăruri care îngraşă şi să încalci oricare dintre aceste sugestii, te vei întreba în mod automat dacă într-adevăr vrei să tolerezi acest lucru. Dacă faci acest lucru, înseamnă că doreşti, dar vei descoperi că preferi să exersezi tehnicile hipnotice şi sugestiile pe care ţi le-am oferit pentru a-ţi atinge şi a menţine greutatea ta ideală."

DUREREA ŞI VINDECAREA

„În timp ce te relaxezi din ce în ce mai mult, în hipnoză şi în autohipnoză, relaxarea determină ca toţi muşchii şi nervii din zona afectată să devină complet relaxaţi, uşurând astfel simptomele şi determinând durerea să dispară. În timp ce devii din ce în ce mai relaxat, pe orice cale, te reîntorci la funcţionarea normală iar corpul tău se simte pe deplin confortabil, liber de orice disconfort."

„Ai devenit desensibilizat în diferite părţi ale corpului unde suferi de durere. Te vei descoperi acum pe tine restabilindu-te rapid, procesul de vindecare este facilitat graţie întăririi forţelor naturale de vindecare."

„În mod natural, durerea nu se opreşte dintr-o dată, dar vei descoperi că se micşorează substanţial pe zi ce trece. Oricând vei simţi un anumit disconfort, şi aceasta se poate întâmpla timp de câteva zile, te vei face doar comod, vei închide ochii şi vei rosti «20-20-20».“

„Acţiunea de numărare este o sugestie post-hipnotică destinată să uşureze disconfortul. Acţiunea de numărare va determina desensibilizarea şi anestezierea acelor părţi ale corpului în care simţi disconfortul şi îţi vei relua starea relaxată şi confortabilă.“

„Vei descoperi că ai o foame plăcută, la ora mesei, şi vei putea să mănânci bine şi să-ţi menţii hrana la un nivel satisfăcător. (Această ultimă sugestie ţi-a fost dată dacă ţi-e greaţă.) Îţi pierzi într-o măsură importantă dorinţa de a simţi durere şi disconfort.“

„Simte-te că devii o persoană iubitoare şi iertătoare. Ia în considerare iubirea ca finalitate în sine. Exprimă-ţi dorinţa de a realiza o purificare mentală completă. . . .Foloseşte cuvinte pozitive şi gânduri pozitive, pentru a deveni o persoană iubitoare şi iertătoare.“

„Imaginează-ţi boala şi durerea deranjându-te. Concentrează energiile tale vindecătoare. Şterge rapid aceste imagini ale bolii şi imaginează-te complet vindecat. Simte libertatea şi bucuria de a fi într-o perfectă sănătate.“

„Menţine-ţi această imagine zăbovind asupra ei, bucură-te de aceasta şi să ştii că o meriţi. Să ştii că acum, în această stare de sănătate, eşti pe de-a întregul în acord cu intenţiile naturii în legătură cu tine.“

„Pe zi ce trece, te simţi din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere, mai bine şi mai bine. Gândurile şi sugestiile negative nu au nici o influenţă asupra ta la orice nivel mental.“

A se vedea anestezia de tip mănuşă pentru o tehnică suplimentară de eliminare a durerii.

TEAMA DE DENTIST

„Muşchii tăi sunt ca nişte benzi strânse, din cauciuc, care sunt în mod progresiv desfăşurate şi devin din ce în ce mai libere. Acest lucru va continua până când simţi că fiecare strop de tensiune dispare, sau până când sunt atât de liberi şi de relaxaţi pe cât vrei tu să fie astăzi. Această minunată relaxare va fi într-atât de mult un ajutor pentru tine, încât te vei simţi foarte confortabil în timpul următoarei şedinţe la dentist. La viitoarele întâlniri, vei observa muşchii corpului începând să se relaxeze când intri în cabinet.“

„Când te aşezi în scaunul stomatologic, te vei gândi la numărul 20 de trei ori în mod succesiv şi vei simţi imediat că începi să te relaxezi. Vei simţi scaunul

stomatologic foarte ușor și confortabil și-ți va reaminti de scaunul tău favorit de odihnă de acasă."

„Concentrează-te să te bucuri de acest sentiment de relaxare. Diferitele sunete și zgomote pe care le auzi vor avea același efect liniștitor ca ascultarea muzicii preferate."

„Teama ta de întâlnirea cu dentistul va înceta să existe."

„Vei fi capabil să permiți ca tratamentul necesar să se desfășoare."

„Nu vei trăi în nici un fel frica, în nici un moment din timpul pe care îl petreci cu dentistul."

„Nu vei trăi deloc frica în timpul ședințelor în care dinții sunt extrași, plombați etc."

„Îți pierzi în foarte mare măsură tendința de a-ți fi frică de dentist sau de procedurile stomatologice."

SENZAȚIA DE ÎNECARE

„În timpul tuturor procedurilor stomatologice vei fi relaxat, calm, confortabil și vei avea doar un reflex normal de înecare. Reflexul excesiv de înecare va fi eliminat și vei rămâne relaxat, calm și confortabil în timpul procedurilor stomatologice."

SCRÂȘNITUL DIN DINȚI (BRUXISMUL)

„Oricând îți scrâșnești dinții sau îți strângi mușchii obrajilor, vei dori să-ți ții gura ușor deschisă, suficient de deschisă pentru a-ți plasa limba între măsele. Aceasta va ajuta mușchii să devină liberi, liberi. . . .Aceasta îți va opri mușchii să se contracte. Cu cât mai mult stă limba între dinți, cu atât mușchii vor deveni mai liberi, moi ca o vată udă."

„De acum înainte, când continui relaxarea în somn, lasă-ți mintea să stăruie asupra frazei, «buzele împreunate, dinții la distanță». În plus, când simți nevoia de a scrâșni sau de a strânge din dinți, strânge pumnii în loc de aceasta."

VIZITELE LA CABINETUL STOMATOLOGIC

„Când vorbesc cu tine un moment despre ceva despre care știi deja multe,. . . reamintirea și uitarea,. . . știi multe în legătură cu acest lucru, pentru că noi toți deja am trecut prin aceste lucruri. . . În fiecare moment al fiecărei zile îți

reamintești. . . apoi uiți, ca să poți să-ți reamintești altceva. . . Nu poți să-ți reamintești totul deodată, deci lasă-ți unele amintiri, încet, în fundul minții tale."

„Mă întreb, de pildă, dacă îți amintești ce ai avut la dejun ieri. . . .Aș presupune că, făcând un efort nu prea mare, poți să-ți amintești ce ai avut la masa de prânz ieri. . . și încă,. . . mă întreb dacă-ți amintești ce ai avut la dejun acum o lună. . . Aș presupune că efortul este cu adevărat prea mare pentru a dezgropa această amintire, deși, desigur, ea este acolo. . . undeva, adânc în fundul minții."

„Nu ai nevoie să-ți reamintești, deci nu faci acest lucru,. . . și mă întreb dacă îți va plăcea să observi că lucrurile de care noi vorbim astăzi cu ochii tăi închiși sunt lucruri de care îți vei reaminti mâine, sau poimâine,. . . sau săptămâna următoare. . . .Mă întreb dacă vei hotărî să lași amintirea acestora odihnindu-se în liniște în fundul minții tale. . . sau să-ți amintești treptat, puțin câte puțin,. . . sau poate totul o dată, să te odihnești din nou în fundul minții tale. . ."

„Poate vei fi surprins să observi că încăperea de recepție este locul pentru memoria de suprafață,. . . poate nu. . . .Poate vei observa că este mai comod să-ți amintești de o cu totul altă zi;. . . într-adevăr n-are importanță,. . . n-are deloc importanță. . ."

„Orice ai face, decide-te totuși să-ți amintești,. . . este tocmai bine . . . absolut natural,. . . nu contează deloc. . . .Dacă îți amintești mâine sau poimâine, dacă îți amintești totul o dată sau treptat. . . complet sau numai parțial;. . . dacă-ți lași memoria să se odihnească liniștit și confortabil în fundul minții. . . într-adevăr n-are importanță deloc,. . . și de asemenea mă întreb dacă observi că te simți surprins că vizita de aici, de astăzi, este atât de plăcută și confortabilă, cum poate nici nu te-ai fi așteptat. . ."

„Mă întreb dacă ai observat această surpriză. . . că nu există alte sentimente. . . Poate te simți curios în legătură cu această surpriză. . . surpriză, curiozitate,. . . mă întreb dacă vei fi încântat să observi acest lucru astăzi. . . sau în orice zi,. . . oricând îți simți capul odihnindu-se pe spătarul scaunului stomatologic,. . . când îți simți capul odihnindu-se pe spătar așa,. . . îți vei aminti cât de confortabil te simți acum. . . chiar mai confortabil decât te simți chiar acum,. . . confortabil, relaxat,. . nimic care să te tulbure, nimic care să te deranjeze. . ."

„Mă întreb dacă îți vei aminti de acest confort, de asemenea și de relaxare, observând doar strălucirea luminii din tavan. . . .Poate acest confort și această relaxare vor reveni repede și în mod automat, oricând te vei găsi așezându-te pe scaunul stomatologic. . ."

„Nu știu exact cum îți va părea,. . . știu doar, cum poate și tu știi,. . . că experiența ta va părea surprinzător mai plăcută, surprinzător mai confortabilă, surprinzător mai odihnitoare decât ai putea să te aștepți,. . . nefiind nimic care să te deranjeze, nimic să te tulbure. . ."

„Orice ești capabil să observi,. . . totul poate să fie o parte a experienței tale de confort, odihnă și relaxare. . . .Orice observi poate fi o parte din ceea ce este

absolut confortabil,. . . şi eu vreau să-ţi reamintesc că de fiecare dată când spui «20-20-20», de fiecare dată este adecvat şi doar când este adecvat,. . . de fiecare dată când spui în gând «20-20-20». . . un sentiment,. . . un sentiment că eşti gata să faci ceva,. . . poate un sentiment de a fi gata să-ţi închizi ochii,. . . poate un sentiment de a fi gata să te simţi chiar mai confortabil,. . . poate gata să ştii mult mai clar că nu există nimic să te deranjeze, nimic să te tulbure,. . . poate gata să devii greu şi obosit,. . . nu ştiu,. . . dar de fiecare dată când spui «20-20-20»,. . . vei trăi un sentiment,. . . un sentiment de a fi gata să faci ceva. . . .Nu contează cu adevărat. . . poate doar un sentiment de a fi gata să fii chiar mai surprins,. . . nu contează cu adevărat."

„Nu contează cu adevărat nimic decât experienţa ta de confort şi relaxare,. . . confort şi relaxare absolut profundă. . . cu nimic care să te deranjeze sau să te tulbure. . . .E bine. . . şi acum, când continui să te bucuri de relaxarea ta confortabilă, mi-ar plăcea să observi cât de bine te simţi în acest mod,. . . să te bucuri într-adevăr de propria experienţă, să te bucuri de senzaţiile pe care corpul tău poate să ţi le ofere. . ."

Puteţi să folosiţi acum acest antrenament pentru a vă relaxa în timpul următoarei vizite la dentist.

ANESTEZIA DE TIP MĂNUŞĂ

„Toate senzaţiile vor dispărea din mâna ta dreaptă. . . Gândeşte-te doar că mâna ta dreaptă devine chiar amorţită. . . ca şi când s-ar fi dus să se culce. Treptat . . . devine din ce în ce mai amorţită şi toate senzaţiile dispar din ea."

„Şi în timp ce continuu să vorbesc cu tine. . . mâna ta dreaptă începe să se simtă din ce în ce mai rece. . . ca şi cum ar fi înconjurată de gheaţă."

„Vizualizează acum mâna ta dreaptă împachetată în gheaţă. . . .Şi când realizezi acest lucru. . . te simţi din ce în ce mai îngheţat,. . . din ce în ce mai amorţit şi mai insensibil."

„Mâna ta dreaptă devine acum atât de rece şi de amorţită. . . încât îţi pierzi toate senzaţiile din ea. În curând nu vei mai fi capabil să simţi deloc o senzaţie în ea."

„Într-o clipă sau două. . . încep să număr încet până la trei. Şi când ajung la numărul 3,. . . mâna ta dreaptă va fi complet insensibilă la durere. . . şi tu vei fi în stare să nu simţi nici o durere în mână."

„Unu,. . . pierzi toate senzaţiile de durere. Doi,. . . mâna ta este acum amorţită şi moartă. . . .Nu există nici un fel de senzaţie în ea,. . . ca şi cum s-ar fi dus să se culce. Trei,. . . mâna ta este complet răcită,. . . rece,. . . şi insensibilă. . . .Nu poţi simţi nici un fel de durere în ea, deloc."

„Acum, folosește-ți mâna dreaptă pentru a-ți atinge orice parte a corpului care este dureroasă. Prin realizarea acestui lucru, toate senzațiile acestea de răceală și amorțeală din mâna ta dreaptă și din degete vor fi transferate spre acea parte a corpului. Fă acum acest lucru."

„În câteva momente. . . mâna ta dreaptă va deveni din nou normală. Devine din ce în ce mai caldă. . . și senzația de amorțeală o părăsește. . . și este din nou normală,. . . chiar la fel ca mâna cealaltă."

„Toate senzațiile au fost recăpătate. . . și pot să simți orice. . . la fel ca și cu mâna stângă. Totuși, senzațiile de răceală și de amorțeală vor rămâne în acea parte a corpului pe care a atins-o mâna dreaptă, până când este eliminată cauza disconfortului prin procesele de vindecare a corpului."

PROBLEME ALE PIELII

„Ca rezultat al acestui tratament. . . te vei simți mai puternic și mai viguros în toate privințele."

„Circulația ta se va îmbunătăți,. . . în special circulația prin vasele mici de sânge care alimentează pielea."

„Inima ta va bate mai puternic. . . deci mai mult sânge va curge prin vasele mici din piele,. . . aducând mai multă hrană pielii. Datorită acestui lucru,. . . pielea ta va fi tot mai bine hrănită. . . va fi mai sănătoasă,. . . mai normală în textură,. . . și eczema* se va micșora treptat. . . până la dispariția completă. . . lăsând pielea de dedesubt perfect sănătoasă și normală în toate privințele."

„Și. . . când circulația ta se îmbunătățește. . . și când nervii tăi devin mai puternici și mai plini de forță,. . . atunci vei fi mai puțin sensibil. . . și mult mai puțin iritabil."

„În consecință, mâncărimea și iritarea pielii tale vor scădea. . . și vor dispărea."

„Vor fi din ce în ce mai scăzute pe zi ce trece. . . și nu vei mai simți nevoia să te scarpini."

„Dacă. . . oricând,. . . fără să-ți dai seama, vei începe să te scarpini. . . în momentul în care degetele tale au atins pielea. . . îți vei da seama imediat ce faci . . . și vei putea să-ți exerciți suficient autocontrolul pentru a te opri. . . înainte de a produce orice stricăciune."

„Datorită acestui fapt. . . nu numai că vei simți mai puțină iritare și disconfort, . . . dar pielea ta va începe să se însănătoșească. . . și eczema va începe să dispară mult mai rapid."

---

* Pentru acnee, înlocuiți cuvântul „eczemă" cu „bubițe" sau „acnee" și ștergeți referirile legate la mâncărime și scărpinat. (n. aut.)

„Chiar dacă ai începe să te scarpini... în somn, noaptea... în momentul în care îți atingi pielea... te vei trezi imediat și vei realiza exact ce faci... și vei putea să te oprești."

„Și... datorită acestui tratament... vei putea să exerciți suficient control pentru a te opri să te scarpini tot timpul... înainte de a-ți produce vreo vătămare a pielii tale. Îți pierzi orice interes în privința problemelor dermatologice."

DURERILE DE CAP

„Astăzi este o zi foarte importantă din viața ta... pentru că este prima zi din restul vieții tale. Mă refer la partea vieții tale fără durerile obișnuite de cap, pentru că de acum înainte vei începe să observi o schimbare în modul obișnuit de manifestare a durerii tale de cap, și nu vei mai avea niciodată aceeași durere de cap."

„Durerile tale de cap vor fi mai puțin frecvente și mai puțin severe în intensitate și durată... mai puțin frecvente și mai puțin severe... până ce dispar... și vor dispărea când vei hotărî că se va întâmpla acest lucru."

„Dacă devii mai încrezător în tine însuți, nu-ți va mai fi teamă de durerea ta de cap, pentru că nu-i vei mai permite să-ți controleze modul de viață. În consecință, o vei trata cu lipsă de respect și nu se va simți binevenită, dispărând."

„Sunt sigur că te-ai întrebat adesea care este cauza durerilor tale de cap. Îți spun că este un obicei prost pe care l-ai învățat de-a lungul anilor. Nu te-ai născut cu el. Motivul pentru care ai acum dureri de cap poate să nu fie cel pentru care ai început să le ai acum câțiva ani."

„Obiceiurile, bune sau rele, se învață, iar ceea ce mintea ta poate să învețe, poate să și dezvețe. Vei începe să te dezveți de acest obicei prost de a avea dureri de cap și îl vei înlocui cu un obicei mai bun, acela de a nu le avea. Dar, așa cum schimbarea oricărui obicei cere fermitate, faptul că te afli aici îmi spune că ai această putere, care este necesară."

„O durere de cap nu este o boală. Dar, ca orice durere, este un semnal de alarmă sau un simptom care nu este benefic în corp. O durere de cap este un semn că ai probleme în a ajunge la un acord cu mediul înconjurător, pierzându-ți capacitatea de a face față la condițiile de fiecare zi, în veșnică schimbare."

„Cu alte cuvinte, dacă ai fi în măsură să-ți controlezi emoțiile în loc să lași emoțiile să te controleze, n-ai mai avea niciodată o durere de cap."

„În viitor, de fiecare dată când meditezi asupra unei probleme, fie reală, fie imaginară, vei deveni imediat conștient de ea. Acesta este primul pas și jumătate de bătălie este câștigată. Ți-o vei scoate din minte și te vei relaxa pe loc, și te vei

recompensa cu senzaţia de relaxare în care te simţi atât de bine acum, când devii conştient că acest mecanism va deveni automat foarte rapid dacă lucrezi la el."

„Există momente în cursul zilei în care eşti predispus la meditaţie. Învaţă să le recunoşti şi să te relaxezi când le reperezi. Unele dintre acestea sunt: când cineva te-a făcut să aştepţi, te-a dezamăgit, te-a criticat sau te-a respins. Ar trebui de asemenea să înveţi să te relaxezi în blocajele din trafic şi când semaforul este pe culoare roşie."

„În mod întâmplător, vei descoperi că te schimbi când nu-ţi mai alimentezi necazurile. Începi să te maturizezi şi să creşti. Aceasta îţi va reda încrederea şi durerile tale de cap vor dispărea."

„După ce te aşezi în pat, chiar înainte de a adormi, intră într-o stare de autohipnoză şi spune-ţi că nu trebuie să-ţi iei problemele în pat cu tine. În ceea ce te priveşte, patul înseamnă somnul odihnitor şi vindecător, fără vise, care ar tulbura fie odihna, fie sănătatea ta. Nu te vei trezi cu dureri de cap; te vei trezi în schimb reîmprospătat şi relaxat mental şi fizic."

„Ori de câte ori simţi că începe un atac... opreşte-te, orice ai face... întinde-te pe spate într-un fotoliu,... şi intră într-o stare de hipnoză profundă, spunând «20-20-20»."

ROADEREA UNGHIILOR

„Eşti o persoană foarte atractivă. Nu doreşti ca înfăţişarea ta să fie alterată de nişte mâini urâte. Mâinile frumoase şi unghiile frumoase te vor face chiar mai atractiv... şi vei dori să faci orice efort să încetezi să-ţi mai rozi unghiile şi să le strici."

„Vei fi capabil să încetezi de tot să le mai rozi... şi apoi ele vor începe curând să crească. Pe măsură ce nervii tăi devin din ce în ce mai puternici şi mai tari,... pe măsură ce devii mai calm şi mai relaxat, pe zi ce trece,... nu mai există nici un motiv pentru tine să continui să-ţi rozi unghiile."

„Prin folosirea autohipnozei, nu vei mai dori să ţi le rozi. Vei înceta să ţi le mai rozi... Vei înceta să ţi le mai rozi. Dacă ori de câte ori începi să ţi le rozi, fără să realizezi ce faci... în momentul în care degetele tale îţi ating gura... vei şti imediat ce ai de făcut... şi vei fi capabil să te opreşti imediat... înainte de a fi făcut orice distrugere."

„De acum înainte... te vei opri din a-ţi roade unghiile. Vor începe să crească şi pe viitor vei începe să te simţi mândru de mâinile tale."

„Datorezi propriului corp acest respect şi protecţie. Vei cântări factorii pro şi contra de fiecare dată când eşti pe cale să-ţi rozi unghiile. Acum asociază relaxarea muşchilor tăi cu controlul asupra obiceiurilor tale. Nu te gândi la

roaderea unghiilor. Dacă refuzi în mod repetat satisfacerea unui impuls sau a unei dorințe ignorându-le, în cele din urmă vor dispărea."

„Ori de câte ori mâna pornește către gură pentru a-ți roade unghiile, vei deveni conștient de acest lucru înainte de a-ți atinge gura. Apoi spune pentru tine... sau cu voce tare... Vreau într-adevăr să-mi rod unghiile? Dacă răspunsul tău este «Da», continuă și bucură-te de acest lucru! Dar există șanse, când ești conștient că faci un lucru atât de prostesc, ca mai degrabă să nu faci acest lucru,... deci nu-l vei face."

„Ești complet stăpân pe toate obiceiurile. Dacă apare dorința de a-ți roade unghiile, îți vei spune, «Nu-mi mai rod unghiile și nu am nevoie să fac acest lucru», apoi gândește-te la un tablou plăcut. Îți pierzi în mod constant dorința de a-ți roade unghiile."

FOBIILE

„În timp ce continui să te relaxezi, pătrunzând automat din ce în ce mai adânc, vreau să te imaginezi relaxându-te acasă, în fotoliul tău preferat, privind pur și simplu la televizor sau ascultând muzica preferată. Acum vreau să te imaginezi cât de bine poți, în cel mai relaxant mediu prin care ai trecut vreodată... Menține această imagine ca pe un punct de referință și întoarce-te la ea când spun «Relaxează-te»."

„Acum, vreau să te percepi pe tine fiind expus la ceea ce îți este frică, dar într-o foarte mică măsură. Acest tablou reprezintă cea mai slabă asociere cu fobia ta. Fă acest lucru acum....Acum, relaxează-te și gândește-te la un tablou plăcut pe care l-ai creat înainte."

„Acum, aș vrea să te văd plasat într-o situație fobică la un nivel mai ridicat. Fă acum acest lucru. Cu o totală încredere....Relaxează-te acum și vezi cât de mult control are mintea ta asupra propriului corp."

(Continuă cu patru până la șase tablouri fobice mai avansate.)

„Relaxează-te încă o dată. Acum vei fi capabil să aplici această tehnică în viața reală. Data următoare când ești expus unui mediu fobic, nivelul tău de anxietate va fi mai redus și tu vei fi capabil să te relaxezi folosind acest principiu simplu. De fiecare dată când ești expus la ceea ce te temi, răspunsul tău plin de frică va descrește până când în curând va dispărea complet."

ANXIETATEA

„Relaxarea îți va oferi pacea mentală și liniștea interioară, încât te va face capabil să îndepărtezi tensiunile și stresurile vieții de zi cu zi."

„Vei fi capabil să te adaptezi la mediul înconjurător, chiar dacă poate nu eşti capabil să-l schimbi."

„Vei fi capabil să tolerezi persoanele, locurile sau lucrurile care de obicei te deranjau şi te enervau."

„Orice poţi să faci mai bine când eşti relaxat fizic, mental sau emoţional."

„Poţi şi îţi vei controla întregul corp prin subconştientul tău. Imaginează-te controlându-ţi muşchii limbii şi nu vei spune lucruri de care să-ţi pară rău în viitor."

„Relaxarea îţi va da tot curajul şi încrederea de care ai nevoie pentru a-l elimina pe «NU» din expresia «NU POT» şi descoperi că poţi şi vrei. Doreşte-ţi să se întâmple acest lucru; aşteaptă-te să se întâmple şi se va întâmpla."

„Îţi pierzi mult tendinţa de a fi anxios. Îţi creşti mult dorinţa de a fi eliminate toate senzaţiile de disconfort emoţional şi de a deveni o persoană puternică."

„Când fiecare dintre necazurile tale va fi eliminat, nu le vor mai lua locul altele."

CONTROLUL VISELOR

În timpul hipnozei, chiar înainte să mergi la culcare, spune-ţi în gând: „Vreau să-mi reamintesc un vis. Îmi voi reaminti un vis." Ţine la îndemână un casetofon gata să înregistreze, sau un stilou şi hârtie lângă pat. Când te vei trezi, dictează sau scrie ce-ţi reaminteşti din vis. Continuă să practici această activitate în fiecare noapte şi-ţi vei reactualiza aceste vise cu detalii din ce în ce mai amănunţite.

În timp ce eşti în hipnoză, chiar înainte să mergi la culcare, revino asupra unei probleme care trebuie rezolvată cu informaţii sau sfaturi. Asigură-te că doreşti într-adevăr rezolvarea ei. Acum spune-ţi pentru tine: „Vreau să am un vis care să conţină informaţii pentru a rezolva o problemă cum ar fi (*specificaţi ce anume*). Voi avea un astfel de vis, mi-l voi reaminti şi-l voi înţelege."

ALERGIA

„Pe măsură ce devii din ce în ce mai relaxat şi mai puţin tensionat pe zi ce trece . . . vei rămâne mai relaxat şi mai puţin tensionat. . . când eşti în prezenţa _____. Vei putea să foloseşti _____ cu mai multă uşurinţă fără nici cel mai slab efect advers sau răspuns alergic."

„Datorită acestui fapt, vei rămâne perfect relaxat. . . absolut calm şi încrezător în sine,. . . şi îţi vei muta atenţia înapoi spre această stare relaxată, pe care o ai acum, şi nu vei mai trăi aceste răspunsuri alergice la _____."

„Pe zi ce trece, nervii tăi devin din ce în ce mai puternici. Vei deveni atât de profund interesat în ceea ce faci, încât mintea ta va deveni mai puţin preocupată

de răspunsurile alergice la _____ și vei deveni mai puțin conștient de prezența _____.

„Pe zi ce trece... vei deveni mai calm din punct de vedere emoțional... mult mai stabil,... mult mai puțin ușor de tulburat. Pe zi ce trece... vei simți o senzație mai mare de bună dispoziție personală,... o senzație mai mare de siguranță și securitate personală și o libertate față de răspunsurile alergice la _____."

„În măsura în care devii și rămâi... mai relaxat... și mai puțin tensionat pe zi ce trece... vei crește mai mult încrederea în tine,... mult mai multă încredere în capacitatea ta de a te elibera de aceste răspunsuri alergice la _____, fără teamă de nereușită."

„Datorită tuturor acestor lucruri care se vor întâmpla... exact cum ți-am spus că se vor întâmpla... te vei simți mult mai fericit,... mult mai mulțumit,... mult mai vesel,... mult mai optimist, mult mai puțin ușor de descurajat,... mult mai puțin ușor de deprimat."

„De acum încolo, nu mai ești alergic la _____. Nu mai ești alergic la _____. Nu mai răspunzi la _____ cu _____."

„Îți pierzi în mod continuu dorința de a dezvolta un răspuns alergic la _____."

ASTMUL

„Acum, când ești relaxat în autohipnoză, vreau să numeri înapoi de la 20 la 1."

„La fiecare număr, vreau să inspiri profund, strângându-ți pumnii, când faci acest lucru. Relaxează-ți pumnii când inspiri. Fă acest lucru de trei ori pe zi."

„Îți pierzi în mod continuu tendința de a avea simptome de astm."

„Ori de câte ori simți apropiindu-se o criză... chiar de îndată ce realizezi că apar primele simptome, vei respira profund și vei intra în hipnoză spunând «20-20-20»."

„Îți vei începe imediat exercițiul... inspiră, strânge-ți pumnii, expiră și relaxează-te. Aceasta ar trebui să prevină criza... sau dacă s-a declanșat, ea ar trebui să fie mult mai blândă decât de obicei."

„În timp ce faci acest lucru, începi să numeri înapoi de la 20 la 1. Când ai ajuns la numărul unu, vei număra crescător de la unu la cinci și te vei trezi simțindu-te împrospătat, complet trezit și liber de orice disconfort."

BÂLBÂIALA

„Te vei preocupa doar de ultimele silabe sau litere ale cuvântului. În acest mod, vei realiza că este foarte ușor să pronunți primele câteva litere sau silabe."

„Dacă este posibil, privește direct la fața persoanei cu care vorbești. Dacă este o conversație telefonică, atunci imaginează-ți că te uiți direct la ea."

„Imaginează-te ascultându-te vorbind despre o mare varietate de subiecte, fără ezitări, fără bâlbâială. Exersează vorbind tare, rar, dar în mod hotărât, timp de 15 minute pe zi, atunci când ești singur."

„Îți pierzi în mod treptat tendința de a te bâlbâi."

„Știi că poți vorbi bine atunci când vorbești tare, pentru tine, dacă ești singur în cameră. De fapt, poți vorbi perfect dacă vorbești foarte rar, cu atenție."

„Te bâlbâi doar când ești nervos sau agitat și încerci să vorbești prea repede. Pe viitor, vei avea mai mult autocontrol, vei vorbi mai rar și mai cu grijă și vei descoperi că vorbești mai bine."

„Când cânți, nu te bâlbâi. Aceasta deoarece, atunci când cânți, vorbești cu un ritm. Pentru următoarele câteva zile, poți să practici vorbirea într-un anumit ritm."

„Poți să bați ritmul cu degetele pe masă și să spui: «Unu, doi, trei, patru – voi vorbi mai atent și mai rar.» Spune fiecare cuvânt la bătaia degetului și vei vorbi corect."

„După câteva zile de vorbit în acest fel, vei uita că ai avut vreodată vreun defect de vorbire și te vei descoperi vorbind la fel de bine ca și prietenii tăi. Vei constata o îmbunătățire treptată a capacității tale de a vorbi rar și cu grijă și vei fi încântat."

FRIGIDITATEA

„Obțin mai multă plăcere și bucurie din a face dragoste."

„Pe parcursul actului, sunt complet relaxată și dezinhibată."

„Este din ce în ce mai ușor să mă bucur de relație, excitată dar totuși relaxată."

„Va fi din ce în ce mai ușor să fiu mai relaxată și încrezătoare la fiecare experiență sexuală."

„Îți pierzi în mod constant tendința de a fi frigidă."

„Partenerul tău este un om bun, dar nu-l poate ajuta atitudinea lui critică pentru că este datorată în mare măsură instrucției și educației lui timpurii."

„Te vei vedea capabilă să ții seama de el și să ignori ceea ce consideri ca fiind criticismul lui. De fapt, vei descoperi că iritările și enervările situației se rostogolesc de pe tine ca apa de pe spatele răței."

„Îți dezvolți o forță suficientă a ego-ului pentru a deveni invulnerabilă la aceste enervări. Ca rezultat, răspunsurile tale sexuale își revin la normal și vei funcționa în mod firesc și natural. Vaginul tău devine mai lubrifiat când te gândești să faci dragoste și când partenerul tău este cu tine."

„Când faci dragoste, ești întotdeauna relaxată și degajată. Mintea ta este încărcată cu senzații de plăcere, făcându-te să te comporți normal și natural."

„Sexul n-ar trebui privit ca o performanță ci ca un act în care ambii parteneri găsesc plăcere; astfel, senzația de plăcere – de a iubi și de a fi iubit – îți invadează mintea, făcându-ți comportamentul normal și natural. Sexul este normal și natural. Să te bucuri de sex este normal și natural."

IMPOTENȚA ȘI EJACULAREA PRECOCE

„Îți va fi din ce în ce mai ușor să fii relaxat și încrezător la fiecare experiență sexuală."

„Este din ce în ce mai ușor să te bucuri de dragoste, excitat dar totuși relaxat."

„Este ușor să dureze (să se mențină o erecție) atât de mult cât dorești."

„Obții mai multă plăcere și bucurie de fiecare dată când faci dragoste."

„Pe parcursul actului, ești complet relaxat și dezinhibat."

„Îți pierzi în mod constant tendința de a fi impotent și/sau de a ejacula precoce."

„Când faci dragoste, ești întotdeauna relaxat și degajat. Mintea ta este invadată de senzații de plăcere, făcându-te să te porți normal și natural."

„Sexul n-ar trebui să fie privit ca o performanță ci ca un act prin care ambii parteneri găsesc plăcere; astfel, senzația de plăcere – de a iubi și de a fi iubit – îți invadează mintea făcându-ți comportamentul să fie normal și natural. Sexul este normal și natural. Să te bucuri de sex este normal și natural."

ARTRITA

„Brațul în întregime devine treptat mai relaxat. Cotul și degetele se simt și mai confortabil. În timp ce te relaxezi din ce în ce mai mult, brațul și mâinile tale se vor simți mai bine decât s-au simțit înainte."

„Procesele corpului tău vor deveni mai eficiente și sângele precum și fluidele țesuturilor vor evacua impuritățile și deșeurile produse de corpul tău. Aceasta va reduce depunerile din articulațiile tale."

„Orice disconfort rămas poate fi cu ușurință ridicat în partea de sus a brațului, astfel încât cotul și mâinile se vor simți absolut confortabil. Poți să faci acest lucru oricând."

„De fiecare dată când miști brațul, va fi secretată o picătură de lubrifiant. Aceasta te va ajuta să te simți mai confortabil, va fi îmbunătățire lentă, treptată, dar vei observa o îmbunătățire de fiecare dată când îți miști brațul, vei fi încântat să observi recuperarea."

„Îți pierzi în mod constant tendința de a manifesta simptomele artritei."

ALCOOLISMUL

„De acum înainte, vei dori să renunţi complet la băutură. Dorinţa şi hotărârea ta de a renunţa vor deveni atât de tari, atât de puternice, încât vor distruge complet pofta de băutură. Vei începe să simţi un dezgust puternic pentru alcool sub orice formă."

„Pe zi ce trece... pofta ta va fi din ce în ce mai mică... din ce în ce mai slabă,... până dispare complet. Vei realiza... din ce în ce mai mult... că alcoolul este otravă pentru tine."

„De câte ori simţi că pur şi simplu trebuie să bei,... suge o bomboană tare, din care trebuie să ai la tine tot timpul de acum încolo; aceasta va îndepărta imediat impulsul de a bea şi vei deveni repede relaxat şi te vei simţi confortabil. Gândindu-te la numărul 20 de 3 ori, vei spori această senzaţie de confort şi relaxare."

„Ai puterea de a te opri să bei. Întocmai cum ai puterea de a-ţi relaxa fiecare muşchi din corp, deoarece faci acest lucru acum, aşa poţi controla oricare dintre obiceiurile tale, inclusiv consumul de alcool."

„Te vei opri să bei de îndată ce vei dori. Şi aceasta se va realiza, deoarece vrei într-adevăr în străfundul tău acest lucru. Sunt doar un prieten care doreşte să te ghideze atât timp cât ai nevoie de mine."

„Cu fiecare zi care trece, dorinţa ta de a bea va deveni din ce în ce în ce mai mică..."

„Cu fiecare zi care trece, te vei simţi din ce în ce mai puternic ca persoană şi nevoia ta de a bea va descreşte în mod corespunzător..."

„Cu fiecare zi care trece, vei găsi din ce în ce mai multă plăcere în viaţă şi astfel vei avea din ce în ce mai puţină nevoie de a-ţi întuneca simţurile cu alcool."

„Dacă simţi vreodată vreo nevoie de a consuma o băutură alcoolică, spune doar «20-20-20» şi acest impuls se va micşora şi va dispărea."

„Data următoare când vei fi la o petrecere unde se servesc băuturi alcoolice, vei descoperi că o băutură nealcoolică îţi va satisface pofta la fel de mult ca una care conţine alcool... .Băuturile nealcoolice prin ele însele îţi vor satisface complet dorinţa de a bea..."

„Vei fi capabil să te bucuri şi să te distrezi la petreceri fără să mai consumi vreodată băuturi alcoolice... .Şi oricând s-ar reîntoarce plăcerea, în orice moment, o altă băutură, nealcoolică, o va elimina complet încă o dată..."

„Vei rămâne absolut treaz pe parcursul întregii seri... şi după aceea vei realiza că ai trăit momente mult mai plăcute decât ai fi avut dacă ai fi băut."

„Îţi pierzi în mod constant dorinţa pentru alcool."

ÎNROŞIREA OBRAJILOR

„Pe măsură ce devii mai relaxat... şi mai puţin tensionat pe zi ce trece,... astfel... vei rămâne mai relaxat... şi absolut degajat... când eşti în prezenţa altor

oameni,. . . indiferent dacă sunt câţiva sau mai mulţi,. . . indiferent dacă sunt prieteni sau necunoscuţi."

„Vei fi capabil să vorbeşti cu ei de pe picior de egalitate,. . . să vorbeşti cu ei chiar cu uşurinţă,. . . fără să te simţi conştient de sine,. . . fără să te simţi jenat,. . . fără să devii confuz,. . . fără să te simţi privit ciudat."

„Vei fi mai încrezător în tine,. . . mai sigur pe tine. . . şi atât de profund interesat în ceea ce vei spune. . . că vei fi mult mai puţin conştient de tine însuţi. . . şi de propriile sentimente."

„Şi din cauză că vei rămâne calm din punct de vedere emoţional şi netulburat, . . . nu vei mai roşi atât de uşor. . . sau atât de frecvent."

„Dacă simţi că începi să roşeşti. . . nu vei deveni îngrijorat, stânjenit sau confuz. . . .Vei fi capabil să ignori complet fenomenul. . . şi să susţii conversaţia fără a lăsa fenomenul să te deranjeze."

„Şi din această cauză. . . roşeaţa va dispărea foarte, foarte rapid într-adevăr, astfel că va trece aproape neobservată de către ceilalţi."

„Cu cât mai puţin iei în seamă acest lucru,. . . cu atât mai puţin frecvent şi intens se va manifesta. . . .Şi cu fiecare şedinţă de tratament. . . se va întâmpla din ce în ce mai puţin. . . până când, în cele din urmă, nu se va mai întâmpla deloc."

„Îţi pierzi în mod constant tendinţa de a roşi."

ENUREZISUL*

„Ca un rezultat al acestui somn adânc, te vei simţi mai puternic şi mai bine pe zi ce trece. Vei deveni mult mai calm,. . . mult mai liniştit,. . . mult mai puţin uşor de tulburat,. . . mult mai puţin nervos,. . . mult mai puţin uşor de supărat."

„Pe zi ce trece, te vei simţi mult mai încrezător în tine însuţi, te vei simţi mai capabil să lupţi pentru tine. . . fără să devii îngrijorat,. . . fără să devii înfricoşat,. . . fără să devii supărat."

„În timp ce îţi mângâi abdomenul. . . vei avea o senzaţie de căldură în abdomen. . . Abdomenul tău va deveni din ce în ce mai cald, cu fiecare mângâiere a mâinii."

„Şi în timp ce continui să-ţi mângâi abdomenul, această căldură se răspândeşte profund, în jos, în partea inferioară a abdomenului tău, în vezica urinară."

„Şi, pe măsură ce vezica devine mai caldă. . . aşa, ea va deveni mai puternică, . . . astfel încât va fi în măsură să păstreze urina pe întreaga durată a nopţii şi dimineaţa patul tău va fi uscat. Cu fiecare şedinţă, vei deveni mai puternic şi mai puternic. . ."

---

* Pierdere necontrolată a urinei, frecvent noaptea, în timpul somnului (n. red.).

„Nu vei bea niciodată înainte de culcare. Îți vei reaminti întotdeauna să te duci la toaletă înainte de a intra în pat. Nu-ți vei mai face griji dacă vei avea un pat uscat sau nu, pentru că nu va mai trebui să faci acest lucru. . . .Și cu cât mai puțin îți faci griji în privința acestui lucru,. . . cu atât mai mult patul va rămâne uscat."

„Vei dormi bine,. . . dar nu vei dormi atât de adânc. . . .Dacă există vreo nevoie de a te duce la toaletă în timpul nopții, abdomenul tău va începe să se simtă atât de inconfortabil, încât te vei trezi cu mult timp înainte, pentru a te da jos din pat și a te ușura în locul adecvat. Când te vei întoarce din nou în pat, vei adormi la loc . . . Și când te vei trezi dimineața, patul tău va fi uscat."

„În timpul zilei, oricând simți că vrei să te ușurezi, vreau să te abții cât de mult poți,. . . și să mergi la toaletă numai când simți că nu este posibil să te ții mai mult."

„Dacă-ți intră în obișnuință să faci acest lucru, vei descoperi că treptat ești capabil să-ți reții urina din ce în ce mai mult în timpul zilei,. . . și când se întâmplă aceasta, vei fi capabil să o reții din ce în ce mai mult în timpul nopții. . . pe întreaga durată a nopții, de fapt astfel încât dimineața patul tău să fie uscat."

„Ori de câte ori mergi la toaletă în timpul zilei, de îndată ce ai început, vreau să-ți intre în obișnuință să te oprești înainte de a termina. . . să începi din nou. . . apoi să te oprești din nou. . . apoi să termini complet. Dacă faci astfel, aceasta te va ajuta să ai controlul complet asupra acestui lucru, chiar și în timpul nopții. Îți pierzi complet obișnuința de a-ți uda patul."

„Și pentru că aceste lucruri se vor întâmpla. . . exact cum îți spun eu că se vor întâmpla. . . te vei simți mult mai fericit,. . . mult mai mulțumit,. . . mult mai puțin ușor de neliniștit,. . . mult mai puțin ușor de supărat."

CÂȘTIGAREA ÎN GREUTATE

„A fi subponderal este nesănătos."

„Ai nevoie ca trupul tău să trăiască."

„Datorezi corpului tău acest respect și protecție."

„Ai puterea să-ți reprogramezi subconștientul, să-ți inversezi gândurile anterioare de subalimentație și gândul că ești subponderal. Vei începe astăzi să-ți reprogramezi subconștientul să te gândești la tine ca având greutatea ta ideală de _____ și să mănânci numai acele alimente care sunt sănătoase pentru corpul tău."

„Vei câștiga toată greutatea pe care o dorești, până atingi greutatea ta ideală de _____ și vei face acest lucru începând de astăzi."

„Vreau să te vezi pe tine însuți cum dorești să fii. Privește-te pe tine la greutatea ideală de _____. Ai puterea de a-ți crea propria realitate. Privește-te pe tine însuți cum ai ajuns la greutatea ta ideală și vei atinge această greutate."

„Privește-i pe alții în jurul tău admirându-ți noua ta greutate și complimentându-te cât de bine arăți. Aceasta este realitatea ta și începând de astăzi subconștientul tău va începe să facă această realitate să fie adevărată."

„Vreau să asociezi această stare relaxată în care ești chiar acum cu o atitudine relaxată în legătură cu câștigarea în greutate."

„După ce ți-ai terminat masa, îți va mai fi foame. Vei mânca porții mai mari de mâncare care sunt sănătoase și necesare pentru corpul tău."

„Vreau să-ți spui în gând: «Câștig mult în greutate pe zi ce trece.» Chiar acum, vreau să-ți propui un scop realist pentru câștigarea în greutate. Hotărăște-te chiar acum cât de mult poți în mod real să câștigi în greutate și vei câștiga exact această cantitate. Acum repetă pentru tine această valoare reală pe care poți s-o câștigi în fiecare săptămână pentru a-ți atinge greutatea ideală de _____."

„Îți pierzi în mod constant tendința de a fi subponderal."

NEGII

„Vreau să-ți mângâi mâna la care apar negii. Cum îți mângâi mâna, poți să ai o senzație de căldură răspândindu-se în pielea mâinii. În timp ce continui să te mângâi, această senzație de căldură crește. Acum mângâie negii. În timp ce-ți mângâi acești negi, vei simți căldura concentrându-se în ei. Negii se vor simți mai calzi decât restul mâinii. De asemenea vei simți furnicături în ei."

„Când căldura și furnicăturile se răspândesc în negi, aceștia vor deveni treptat mai mici, se vor micșora și vor deveni netezi și vor dispărea treptat, fără nici o cicatrice."

„Cu fiecare procedură hipnotică pe care o faci, pielea ta va deveni mai sănătoasă. Rădăcinile negilor se vor atrofia și negii se vor ofili treptat, nelăsând nici o cicatrice."

„Îți pierzi în mod constant orice tendință de formare a negilor."

16. CUM SĂ GĂSIȚI UN HIPNOTERAPEUT CALIFICAT

Am fost întotdeauna un mare adept al pregătirii științifice oficiale. Poate că licențele mele în biochimie, stomatologie și consiliere psihologică m-au predispus favorabil în această direcție; dar lăsând la o parte prejudecățile, educația servește unui scop. Într-o lume ideală, viitorul dumneavoastră hipnoterapeut ar trebui să fie pregătit în psihologie și/sau medicină, însă multe dintre tehnicile practicate astăzi nu-și găsesc nici un fel de corespondență în programa analitică tradițională.

În absența acestei pregătiri, sau chiar în prezența acesteia, ar trebui introduse anumite criterii de evaluare a unui clinician. Mai întâi, clinicienii n-ar trebui în nici un caz să prescrie anumite medicamente, în special agenți halucinogeni, ca parte a terapiei lor. Scopul hipnoterapiei este de a reechilibra energia și a-i crește calitatea. Nici un medicament nu poate face acest lucru pentru dumneavoastră.

Dacă terapeutul refuză să dezvăluie numele pacienților săi anteriori, nu fiți alarmat. Confidențialitatea este o parte a terapiei profesioniste și de fapt se bucură de protecție legală. Totuși, viitorul dumneavoastră clinician n-ar trebui să prezinte „diplomofobie". Prin acest termen înțeleg o aversiune explicită față de inspectarea îndeaproape, de către oricine, a diplomei(lor) agățate pe perete. Dacă vreun clinician face reclamă la însemnele unei educații oficiale, ce este rău în examinarea diplomelor expuse? Curiozitatea naturală ne-ar îndemna să studiem o acreditare profesională. Problema este că dacă aceste diplome false, contrafăcute, provin dintr-o fabrică de diplome, hipnotizatorul nu va voi să descoperim acel secret al său.

Țineți minte că nu există un masterat sau un doctorat în hipnoză. Inițialele R.H.* (hipnoterapeut înregistrat) sau C.M.H.** (hipnoterapeut certificat cu masterat) nu înseamnă absolut nimic. Orice persoană care deține fondurile necesare poate obține una dintre aceste „diplome" sau „certificate". Terapeuții obțin diplome în psihologie clinică sau de consiliere; în consiliere maritală, a

---

* Registered Hypnotist – engl. (n. red.)

** Certified Master Hypnotist – engl. (n. red.)

familiei şi a copilului; asistenţă socială, psihologia educaţiei etc., dar nu în hipnoză.

Întotdeauna ne întrebăm ce litere sunt ataşate după numele hipnoterapeutului. O persoană fără titlu înaintea numelui său şi cu nici o literă după nume va trebui să fie de două ori mai dispusă şi dornică să răspundă la întrebările referitoare la calificarea sa pentru a instrui în autohipnoză. Există un număr de hipnotizatori reputaţi care au compensat lipsa lor de diplome academice prin dezvoltarea unui nivel ridicat de abilităţi şi cunoştinţe. Cei care şi-au completat abilitatea lor hipnotică cu o bună cunoaştere a psihologiei pot fi calificaţi să facă această activitate. Cei mai mulţi din acest grup evită orice intervenţie terapeutică fără o supraveghere medicală calificată; ei se limitează la instruire, la probleme tehnice implicând inducţia hipnotică şi la ajutorul în atingerea scopurilor sociale, educaţionale, culturale şi a altor scopuri non-terapeutice. Este un fapt deplorabil că există mulţi hipnotizatori slab pregătiţi, peste măsură de entuziaşti, care vor promite „totul" despre arta autohipnozei pentru un onorariu, asigurându-l pe participant că succesul este doar o chestiune de dorinţă din partea lui (presupun, dorinţa de a plăti onorariul).

Clinicianul dumneavoastră ar trebui să fie cunoscător al tuturor aspectelor hipnozei şi să fie capabil să răspundă tuturor întrebărilor dumneavoastră, oferind o ghidare adecvată în caz de nevoie. Dacă vă daţi seama că ştiţi mai mult decât terapeutul dumneavoastră, este timpul să-l părăsiţi imediat.

Câteva întrebări adresate viitorului dumneavoastră terapeut vă pot ajuta să vă hotărâţi:

Întrebare: Îmi garantaţi că hipnoza dumneavoastră va funcţiona?

Răspuns: Este o întrebare foarte importantă. Nici un practicant cu etică nu va da niciodată o astfel de garanţie. Dacă viitorul dumneavoastră hipnoterapeut va face acest lucru, nu lucraţi cu el.

Î: Cine este în mod fundamental responsabil când dumneavoastră mă vindecaţi?

R: Dumneavoastră, pacientul. Un hipnoterapeut poate doar să vă antreneze ca să aveţi acces la propriul subconştient şi la energiile naturale vindecătoare.

Atunci când porniţi să alegeţi un terapeut, totdeauna încredeţi-vă în instinctele dumneavoastră. Dacă el este calificat dar nu vă place sau nu vă inspiră încredere, încheiaţi relaţia.

Mărturisesc că este dificil să dirijezi viitorii pacienţi către un hipnoterapeut adecvat. Marile oraşe nu duc lipsă de practicieni. Din păcate, cei mai mulţi dintre ei au o abilitate şi o reputaţie îndoielnice. Scopul acestui capitol este de a uşura căutarea unui clinician.

Fiţi precaut faţă de tratamentele dintr-o singură şedinţă ale viitorului hipnoterapeut. Sunt rare cazurile când un pacient cu o problemă semnificativă poate fi tratat în mai puţin de cinci şedinţe. Toţi hipnoterapeuţii cu simţ etic trebuie să

predea autohipnoza. Aceasta descurajează dependența față de clinician și încurajează creșterea forței din partea dumneavoastră

Psihiatrii au tendința de a-și bate joc de hipnoză, datorită în special prejudecăților inoculate în timpul pregătirii lor și expunerii lor la versiuni hollywoodiene în acest domeniu. Din cauza dificultăților mari implicate în efectuarea acestei selecții, este călduros recomandată următoarea procedură:*

1. Contactați asociația medicală locală. Ei vor avea adeseori numele unuia dintre membri care folosește hipnoza.

2. Întrebați-vă medicul de familie. El poate că nu folosește hipnoza, dar uneori vă poate recomanda pe cineva.

3. Contactați asociația psihologică locală. Aveți mai multe șanse să găsiți unul dintre membrii acesteia care practică hipnoterapia.

4. Treceți în revistă rafturile cu cărți ale librăriilor locale. De foarte multe ori, autorul unei cărți despre autohipnoză vă poate îndrepta către un coleg din zona unde domiciliați.

5. Contactați departamentul de psihologie al universității locale. Ei cunosc adesea pe cineva pe care-l puteți contacta.

6. Întrebați prietenii sau familia. Veți fi surprins cât de mulți oameni cunoscuți au fost la un hipnoterapeut. Indicațiile verbale sunt de cele mai multe ori de cea mai bună calitate.

Vă rog să nu luați un nume la întâmplare din Pagini Aurii. Aceasta este ultima sursă și, dacă trebuie să procedați astfel, puneți câteva întrebări pentru a vă asigura compatibilitatea. În orice caz țineți-vă departe de hipnotizatorii de scenă sau de acei „practicanți" care se întâmplă să se nimerească în oraș cu un spectacol ambulant.

La sfârșitul primului interviu, atât hipnotizatorul cât și discipolul ar trebui să fie în măsură să se aprecieze reciproc și să obțină o estimare corectă a posibilităților reciproce. De multe ori începuturile unor relații interpersonale bune sunt stabilite la aceste întâlniri. Acum ei sunt gata să treacă la pasul următor.

Sper că aceste indicații vor fi de ajutor pentru dumneavoastră în alegerea hipnoterapeutului. În mod ideal, ele ar trebui să vă ajute să evitați o greșeală serioasă. În cazul în care frecventați un terapeut care nu este în măsură să vă ajute, vă sfătuiesc să vă hotărâți să vă micșorați pierderile și să plecați ca și cum v-ați fi întărit sufletul.

Pentru acei oameni care cred că hipnoza este neștiințifică și este denigrată de profesiunea de medic, am inclus următoarele rezumate de raport ale Asociațiilor Medicale din Marea Britanie și din SUA.

---

* Unele dintre recomandările prezentate aici nu pot fi aplicate în România, fiind menținute doar pentru informare (n. ed.)

Raportul britanic este publicat în Suplimentul la *British Medical Journal* din 23 aprilie 1955. Comitetul Britanic a ajuns la următoarele concluzii:

1. A existat un mare volum de critică şi de scepticism din partea societăţilor medicale îndreptate împotriva acelora care au practicat pentru prima dată hipnoza în Marea Britanie. Aceasta a crescut din cauza utilizării hipnozei pentru distracţie şi de asemenea din cauza pretenţiilor exagerate cu privire la eficienţa acesteia în terapia medicală. Comitetul deplânge utilizarea hipnozei pentru distracţie.

2. Comitetul găseşte că hipnoza este valoroasă în tratamentul perturbărilor psihosomatice şi al psihonevrozelor.

3. S-a stabilit de asemenea că hipnoanestezia ocupă un loc aparte în chirurgie, stomatologie şi obstetrică.

4. Hipnoza ar trebui să fie utilizată numai în cadrul competenţelor unui medic.

5. Cunoştinţele privind hipnoza vor fi primite de către studenţii din ultimul an la medicină în cadrul cursurilor lor de psihiatrie.

6. Cercetările ulterioare în domeniu sunt foarte necesare şi dorite.

Raportul Comitetului American este publicat în *Journal of the American Medical Association* din 13 septembrie 1958, vol. 168, Nr. 2.

Comitetul a ajuns la următoarele concluzii:

1. Există utilizări corecte ale hipnozei din partea unor medici sau stomatologi cu pregătire corespunzătoare.

2. Fiecare medic trebuie să folosească hipnoza numai în propriul său domeniu de competenţă.

3. Există o lipsă serioasă de facilităţi de instruire pentru hipnoză în Statele Unite, iar asemenea centre de pregătire ar trebui să fie stabilite sub auspiciile universităţilor.

4. Utilizarea hipnozei pentru distracţie este condamnată.

5. Unul dintre membrii Comitetului a luat poziţia conform căreia există pericole în utilizarea hipnozei, însă ceilalţi consultanţi n-au fost în măsură să susţină această poziţie.

6. Sunt necesare în continuare cercetări pentru a stabili utilitatea hipnozei.

17. Reflecții finale

Îndoiala de sine și „uitarea" practicării regulate a autohipnozei reprezintă principalele obstacole în calea schimbării și a dezvoltării. Monitorizarea prea minuțioasă a progresului dumneavoastră acționează de asemenea ca o piedică în calea succesului. Cel mai bine este să nu vă așteptați la schimbări drastice, în special la început. Problemele de lungă durată pe care le aveți vă vor lua mai mult timp pentru a le reprograma în afara conștienței dumneavoastră.

Formulați-vă dorințele și sugestiile în fraze clare, scurte și inteligibile. Folosiți textele pe care le-am inclus ca model, dar modificați-le dacă este cazul, pentru a se potrivi nevoilor dumneavoastră individuale.

Privind rezultatele sugestiilor pe care vi le-ați oferit, este important să vă reamintiți că există în mod frecvent un interval de timp latent între oferirea sugestiilor și îndeplinirea acestora. Uneori, este necesară continuarea sugestionării un anumit timp înainte ca efectele să fie observate, pentru că adeseori trebuie să fie biruite rezistențele interioare. Dacă acestea n-ar exista, toate sugestiile, și bune și rele, ar deveni imediat operabile.

Fiți în gardă pentru scurt timp după ce ați realizat schimbări de succes în obiceiurile dumneavoastră. Este suficient un moment în care nu sunteți în gardă, înainte ca obiceiurile noi să fie stabilizate, și este ușor să alunecați înapoi. Continuați cu sugestiile dumneavoastră pentru câteva zile pentru a vă consolida poziția. De exemplu, dacă prin sugestie v-ați lăsat de fumat, ar fi înțelept să continuați timp de câteva zile să vă sugestionați: „Am renunțat la fumat și *nu voi* mai fuma din nou. *Nu voi mai fi* prins cu garda descoperită când cineva îmi oferă o țigară. *Nu voi mai fi convins* să fumez" etc.

Aplicarea inteligentă a autosugestiei reclamă gânduri alese cu grijă și o revizuire constantă a sugestiilor. Este o cale către un final. Sunteți singurul care vă cunoașteți dificultățile particulare și problemele cu care vă confruntați, incapacitățile, obiceiurile și atitudinile de care ați vrea să scăpați și viața pe care doriți să o trăiți în viitor. Pentru a atinge aceste scopuri poate fi necesar să vă rearanjați sugestiile în mod frecvent, ghidat de ceea ce ați învățat în timpul autoobservării.

Ca rezultat al autoobservației, unii oameni descoperă că nu au timp să efectueze aceste exerciții. Alții descoperă că au uitat să le efectueze. Dacă se ivesc

aceste obstacole, ar trebui să fie luate anumite măsuri. Trebuie înfruntate lucrurile care ne pot influența negativ. Majoritatea hotărârilor pe care le iau oamenii sunt uitate. Adoptarea liniei de minimă rezistență înseamnă să faci astăzi ce ai făcut ieri și ce, foarte probabil, vei face și mâine. Obiceiurile sunt puternice și este necesară perseverență pentru a putea efectua schimbări. Dacă vă dați seama deodată că ați uitat să efectuați un exercițiu sau ceva ce v-ați pus în gând, închideți ochii și repetați mental, foarte rapid, pentru dumneavoastră: „Nu voi uita. . . .Nu voi uita. . . .Nu voi uita." Petreceți un minut sau două făcând acest lucru.

Dacă ceva vă deranjează sau vă supără în timpul zilei, luați-vă măsurile pe care le puteți pentru a rezolva acest incident și a face față consecințelor posibile. Pentru a preveni repetarea incidentului, scoateți problema din minte; sugestiile eficiente pot fi formulate mai târziu, când vă reproiectați sugestiile. Pentru a îndepărta dificultățile din mintea dumneavoastră în mod conștient, nu este necesară o reprimare dăunătoare, pentru că există „reprimări permisive". Regula de aur din tehnicile de sugestie este *nu forța*. Cheia este perseverența temperată.

Sugestiile în stare de trezie sunt duse la îndeplinire prin repetare și pot fi realizate oricând. Nu contează unde vă aflați. Stând în picioare undeva, mergând sau stând jos, o dată ce tehnica este însușită, nu mai este necesar să vă izolați. La început, este necesar să aveți cele mai favorabile condiții, dar mai târziu toate acestea nu mai sunt necesare. Mulți oameni care au luat în stăpânire autosugestia nu intră niciodată într-o transă pentru a înregistra sugestii în mintea lor. Tot ceea ce fac ei este să închidă ochii și să înregistreze sugestia dorită. Aceasta ar avea valoare dacă cititorul s-ar opri la sfârșitul paragrafului și și-ar spune sie însuși (cu seriozitate) „*Voi* învăța cum să am control cât mai bun asupra minții mele. . . *Voi* face acest lucru."

Este o bună practică să se realizeze sugestiile în stare de trezie pentru integrarea activităților subconștiente cu cele conștiente, intelectuale.

Nu fiți îngrijorat și neîncrezător în legătură cu „ajungerea" sau „trezirea" dintr-o stare a conștienței care este indusă. Înainte de a vă începe exercițiile, apreciați cât timp aveți la dispoziție. Spuneți-vă în gând, „Am o jumătate de oră la dispoziție" (sau orice altă perioadă). Imprimați-vă în minte gândul și continuați cu exercițiile. Dacă mintea conștientă a uitat de timp, subconștientul vă va aduce aminte.

Când practicați ședințele de autosugestie, nu fiți îngrijorat în legătură cu intrarea într-o transă foarte adâncă. Dacă se întâmplă acest lucru, experiența va fi oarecum similară cu o cufundare în somn. Starea de transă profundă se va transforma într-un somn obișnuit din care vă veți trezi în mod absolut normal.

Este esențial să direcționați sugestiile spre înlăturarea atitudinilor negative care au apărut ca rezultat al opozițiilor sau al dezamăgirilor. Pe zi ce trece, încorporați sugestiile dumneavoastră, variind ideile, pentru efectele prin care exercițiile dumneavoastră vor genera beneficii.

Când vă oferiți sugestii, aveți răbdare, exprimați-le cu glas tare sau în gând. Gândurile trebuie să inunde întreaga minte, excluzând orice altceva. Nu trebuie să fie nici un gând, nici o analiză, nici o autoobservare în legătură cu ceea ce spuneți, nici o autocritică. Tot ce gândiți, tot ce analizați ar trebui să fie făcut înainte. Realizați și acceptați sugestiile pe care vi le oferiți, cu convingere. Abandonați-vă convingerii că tot ceea ce spuneți este așa, sub toate aspectele. Cu cât sunteți mai capabil să cedați acestor sugestii, cu atât convingerea va crește.

Autohipnoza este un mijloc către un final. Viața oricărui individ trebuie trăită, aranjată și organizată în deplină conștiență. Autohipnoza și sugestia sunt doar mijloace de construire a obiceiurilor necesare pentru a trăi într-o manieră sănătoasă și echilibrată.

Nu uitați niciodată că durerea și oboseala sunt semnale naturale pentru a vă atrage atenția. Sugestiile n-ar trebui să fie folosite pentru a anula aceste semnale înainte de a lămuri celelalte cauze. Nu înlăturați simptomele de durere sau oboseală dacă nu sunteți sigur că este înțelept să faceți acest lucru. Întotdeauna obțineți o opinie din partea unui medic cu privire la orice durere sau simptom suspect sau persistent.

Țineți minte că pot să apară circumstanțe neașteptate, interferând sau perturbând aranjamentele pe care le-ați planificat pentru practicarea ședințelor. Ar trebui din timp în timp să fie trecută în revistă natura acestora, amintindu-vă că nu veți mai avea de-a face cu perspectiva cuiva care crede că trebuie să aibă fie un succes, fie un eșec, ci cu perspectiva luminată a cuiva care își cunoaște limitele și le depășește prin alegerea conștientă a sugestiilor care determină atitudinea și acțiunile minții. Cineva care nu lasă norocul și împrejurările să aleagă pentru el. Cu acest gând în minte, contează obstacolele temporare. . . atâta timp cât scopurile sunt atinse până la urmă?

INDEX

A
acreditarea hipnoterapeutului, 117
activitate ideomotorie, 23, 57
  și teoria inhibiției, 28-29
activitate ideosenzorială, 22, 57
alcoolism, 111
alergie, 107-108
amnezie, 23
anestezia de tip mănușă, 23, 102-103
anxietate, 66, 106-107
  simptome provocatoare, 75-76
  valoarea producerii, 70, 71
artrită, 110
Asociația Medicală Americană (AMA), 12, 118
Asociația Medicală Britanică (BMA), 118
asociație liberă, 11
astm, 108
atitudini negative, 83
  îndepărtare, 121
autocontol, practicare, 57
autohipnoză, 8, 17, 22, 33, 36, 75, 77, 118, 119-121
  comparativ cu heterohipnoza, 28
  exerciții, 82-84
  învățare, 106
  texte, 85-121
autoîmbunătățire, 82
autosugestie, 121, 121
B
Barbarin, de, 10
barbarinişti, 10
bătaia inimii, stimuli de fixare, 50
bâlbâiala, 108-109
benzi, casete, 17
benzi, realizare, 36-38, 40-41
Bernheim, Hippolyte, 11
Braid, James, 10
Breuer, Josef, 11
  inovație, terapie hipnotică, 11
British Medical Journal, 118
C
catalepsia, 10, 22, 75-76
câștigul în greutate, 113-114
cercetări necesare, 119, 120
Charcot, Jean Martin, 11
chirurgie, 11
  fără durere, 10
clasificarea Davis și Husband, 28
  diagrame, 29
clinicieni, 115
  femei în comparație cu bărbați, 30
conceptul de abordare, 73
condiționare abstractă, 21
condiționare ideomotorie, 42
condiționare ideosenzorială, 42
condiționarea senzorial-imaginativă, 76
confidențialitate, terapie, 116
controlul minții, 18, 33
controlul viselor, 107
corpuri astrale, 10
creierul

D
De la Suggestion, 11
dehipnotizare, 18, 23, 62
descoperirea evenimentelor timpurii, 24
desensibilizare, sistematică, 69
diplomele practicienilor, 115
diplomele terapeutului, 115
disconfort, fizic, 66, 68
disociere, 23
  teoria, 29
distorsiunea timpului, 24-25
dominaţie hipnotică, 33
Du Sommeil, 11
durerea şi vindecarea, 98-99
dureri de cap, 104-105
E
echilibru energetic, 115
ejaculare precoce, 110
eliberatorul stresului, 15
emoţie dominantă, 26
enurezis, 112-113
Erickson, Milton
  abordare permisivă, 73
  filosofie, 73-74
  inducerea levitaţiei mâinii, 51-55
  ocazia de a răspunde, 73, 74
  tehnica confuzională, 55
Esdaile, James, 10
eşec, teamă, 66
eter, 11
examene, 93
F
facilităţi de instruire, lipsă, 118
factorul prestigiu, 121
  terapeut şi subiect, 27
fenomene hipnotice, trăire, 74
fixarea ochilor
  hipnodiscul, 39
  relaxare progresivă, cu, 47-48
  sugestii de adormire, cu, 43-44
  sugestii de adormire, fără, 44-45
fluctuaţia atenţiei, 67
fobii, 106
  control, situaţie, 69, 70
  ierarhia temerilor de dentist, 71-72
  ierarhia temerilor de zbor, 70-71
  ierarhie, construcţie, 70-71
Freud, Sigmund, 11-12
frigiditatea, 109
fumat, 94-95
H
halucinaţii, pozitive şi negative, 25
Hehl, părintele, 10
heterohipnoză, 17
  comparaţie cu autohipnoza, 28
heterosugestie, 22
hipermnezia, 19, 23
hipersugestibilitatea, teorie, 30-31
hipnoamnezia, 18
hipnoanestezia, 24, 119
hipnodisc, 39, 50
hipnoterapeut, căutare, 115-118
hipnoterapie, 19
hipnotizator, mincinos, 117
hipnoză
  beneficii, 19-20
  cursuri medicale, 119, 120
  de fiecare zi, 33-34
  discuţii înainte de hipnoză, 32-34
  ericksonian, 73-76
  formula, 19
  forţa ascunsă, 82
  funcţii comportamentale normale, 11, 13, 15
  inducţie formală, fără, 11
  instrumente medicale, 110
  instrumente psihoterapeutice, 12
  intrare sau ieşire, 119-120
  istorie, 10-12
  mediu, 35-39

număr de factori, 30-31
potențialul pacientului, 73
principii, 21-31
proces fluctuant, 30-31
psihiatrie, 11
recunoaștere AMA, 12, 117
recunoaștere BMA, 117
sugestie, 11
tehnica de fracționare a lui Vogt, 62
hipnoză de autostradă, 15
hipnoză naturală, exemple, 15
hipnoză în stare de trezie, 25, 26
I
idee, acceptare, 75
imaginație contra voință, 26
imobilitate, tonică, 22
implicarea timpului, 8
impotență, 110
inducția hipnotică standard, 85-86
inducția hipnotică, factori, 22, 26-27, 74
inducția levitației mâinii, 51-55
informații revelatoare, 18
insomnie, 93-94
integrare
conștientă și subconștientă, 75-76, 121
isterie, 11
Î
îmbunătățiri dorite
reformulare frecventă, 120-121
replanificare, 121
stare clară, 120
încredere în sine, 89-90
îndoială de sine, 120
întrebări către hipnoterapeut, 116
întărire, 8
întărire de sine, 118
J
Journal, American Medical Association, 118
L
La Fontaine, 10
legea atenției concentrate, 26
legea efectului dominant, 26
legea efectului invers, 26
lipsă, 66, 68
Liebault, 11
Long, Crawford, 10-11
lumină, fluctuantă, 39, 50
M
magnetism animal, 10
magneți, 10
mărită, 41
mecanisme de apărare, 9
menținerea controlului, 23. vezi și autocontrol
Mesmer, Franz Anton, 10
mesmerism, 10-11
metaniveluri, 74, 74
metoda de inducție, dezagreabilă, 66, 68
metodă de tratament cu medicamente, 11
metronom, 36, 38, 39, 41, 50, 50, 85
mintea conștientă, 9, 13, 17, 19, 64, 73-74, 82-83, 121
mintea inconștientă, 13
mintea subconștientă, 8, 9, 17, 19, 37, 38, 63-64, 73-74, 83, 120
reprogramare, 9
mintea, niveluri de activitate, 13-14
mișcări, inhibiție, 56
modificarea obiceiurilor, 69
modificări ale comportamentului, 69-72
motivare, 21, 41, 85
N
negi, 114
nevroze, război, 11
nivel mental alfa, 13, 14
nivel mental delta, 13
nivel mental teta, 13

nivelul mental beta, 13
reîntoarcere, 121
niveluri de hipnoză
transa medie, 15
transa ușoară, 15
O
obiceiuri de învățare și memoria, 91-93
obstacole, depășire, 120-121
ochi deschiși, 50, 62-63
Vezi hipnoză: intrare în
oxid nitros (gaz ilariant), 14
P
Paracelsus, 10
pasivitatea minții, 45
percepția extrasenzorială (ESP), 17
perseverență, 121
Petetin, 10
plăci de oțel, 10
pleoapele mai grele, 21, 43, 44, 46, 48, 52, 62
pre-inducție inadecvată, 67
probleme ale pielii, 103-104
probleme psihologice, origine, 74
proces de desensibilizare, 70
proces de programare, 17
producerea efectului, 41
programarea realizărilor, 8
psihoanaliza, 10, 11
psihonevroze, 119
psihoterapie, de grup, 10
putere hipnotică, 33
Puysegur, Marchizul de, 10
R
raport, 22
răspunsuri posthipnotice, 25
reacții psihologice, 29
realizarea autohipnozei
arome acceptabile, 35
benzi, utilizare, 36
inducția prin fixarea ochilor, 35
lumânări, 35
muzică, 35
nu deranjați, 35-36
poziția subiectului, 35
tămâie, 35
temperatura camerei, 35
realizarea scopurilor, 8-9
reamintirea după transă, 32-33
reamintirea sugestiilor, 18
receptivitate, 75-76
reducerea greutății, 95-98
reflexul de înecare, 100
regresia de vârstă, 24, 86-89
regresie, 19
teorie, 30
relaxare musculară, 45-48, 49-50, 60-61, 83-84
relaxare, progresivă, 45-46
relaxat, profund, 43, 45, 49, 50, 53, 54, 57, 58, 59, 60-61, 63, 71, 84
repetiție, 41, 96
procedură, 73
represiune, pe termen lung, 64
reverie, 15
rezistență, 9, 16, 52, 75
depășire, 66-67
rezolvare unică pentru pacient, 75
roaderea unghiiilor, 105-106
roșirea, 111-112
S
scepticism, 11, 16, 119
scrâșnetul dinților (bruxism), 100
scriere automată, 24
secvențe de autoapărare, 8
semnale ale naturii, 121
senzații în mână, 51-53
sfaturi, diverse, 119-121
simptome, 28, 29
dispariție, 11
înlăturare, 11, 18
substituție, 75

somn mai adânc, 62
somnambulism, 25
somnul, hipnotic comparativ cu natural, 32
spirala credinţei, 21
spiritualişti, 10
stare hipnotică, în desfăşurare, după, 32
starea hipnotică, teama, 66
subiect, hipnotic
  cel mai bun, 16
  acte de iniţiere, 21
  cel mai rău, 16
  plan de referinţă, 74
sugestia hipnotică, 9, 33-34, 37
sugestibilitate, 21
  efecte, 28-29
sugestie în stare de trezie, 121
sugestii
  alegerea cuvintelor, 42
  claritate, 41, 41
  concept, 11
  crucial, în final, 42
  definiţie, 21
  dominare, evitare, 41-42
  evitarea obiecţiilor, 42
  o singură sursă, 42
  permisiv comparativ cu dominator, 42
  pozitivitate, 41
  principii, 41-43
  reamintire, 18
  repetiţia esenţială, 42
  simplitate, 41
  şi emoţia, 41
  timp, acordare, 42, 120, 121
sugestii posthipnotice, 18, 23, 25
  non-terminale, 42
  terminale, 41-42
susceptibilitate, 16, 21, 26-27, 28
  etape, cinci, 28

T
teama de dentist, 99-100
tehnica ascensorului, 59
tehnica de fracţionare, 62
tehnica de levitaţie a braţului, 48-49
tehnica distragerii, fără, 45
tehnica strângerii mâinilor, 45
tehnici de adâncire, avansate
  metode de disociere, 63
  repetiţie, 62-63
  tehnica de fracţionare a lui Vogt, 62-63
  tehnica de semnalizare ideomotorie, 64-65
tehnici de adâncire, de bază
  greutatea braţului, 59
  levitaţia braţului, 58-59
  numărare şi respiraţie, 58
  obiective pe etape, 57
  performanţă şi adâncire, 57
  relaxare progresivă, 60-61
tehnici de inducţie la copii, 49-50
tehnici mecanice, 50
  de adâncire, avansate, 62-64
  de adâncire, de bază, 57-61
  de inducţie, avansate, 51-56
  de inducţie, de bază, 40-50
  vizualizare, 77-81
temeri, 17-19
tensiune, 55, 56
tensiune musculară, 48
teorii false, 17-19
terapie sugestivă, 11
terapie, tradiţională, 19
tracul de scenă, 90-91
transa, pierderea susţinerii, 33
transă hipnotică, 14-15
transă profundă, 53, 54
trasee de memorie, 17
tratament într-o singură şedinţă, 83

trezirea din transă, 50
tulburări nevrotice, 75-76
tulburări psihosomatice, 119
V
vindecarea, 10, 74
vindecarea spirituală (a sufletului), 10
vizita la cabinetul stomatologic, 100-102
vizualizare
    dureri de cap, 80-81
    filme mintale, 78
    fumatul, 81
    reducerea greutății, 81
    tabloul grădinii, 78-79
    tabloul lacului, 79
    tabloul păsării albastre, 77-78
    tabloul Shangri-La, 80
Vogt, tehnica de fracționare, 62
W
Wolpe, Joseph, 69
    principiul inhibiției reciproce, 69

DESPRE AUTOR

Dr. BRUCE GOLDBERG a absolvit cu magna cum laude Southern Connecticut State College în iunie 1970, apoi a frecventat Universitatea din Maryland şi Şcoala de Stomatologie, obţinând titlul de Doctor în Chirurgie Stomatologică în mai 1974. În plus faţă de practica rezidenţială generală în stomatologie, el s-a ocupat de practica generală dentară şi de hipnoză. S-a retras din domeniul stomatologiei în 1989 şi s-a concentrat de atunci pe practica hipnoterapiei în Los Angeles.

În 1984, dr. Goldberg a primit o diplomă în Consiliere Psihologică la Colegiul Loyola.

Societatea Americană de Hipnoză Clinică l-a pregătit pe dr. Goldberg în domeniul tehnicilor şi al aplicaţiilor clinice ale hipnozei în ianuarie 1975. Această organizaţie pregăteşte în folosirea hipnozei numai stomatologi licenţiaţi, medici şi psihologi.

Prin conferinţe, apariţii la radio şi televizor şi prin articole de ziar, incluzând interviuri în *Time, The Los Angeles Times* şi *The Washington Post,* dr. Goldberg a putut să popularizeze beneficiile hipnozei. El a condus peste 33000 de şedinţe de regresie în viaţa trecută şi de progresie în viaţa viitoare până în 1974 şi a ajutat mii de pacienţi să se fortifice prin utilizarea acestor tehnici.

Dr. Goldberg a susţinut conferinţe şi seminarii în legătură cu hipnoza şi terapia prin regresie şi progresie, precum şi în legătură cu sondarea conştientă; el este, de asemenea, consultant pentru corporaţii, procurori şi mass-media locală şi prin cablu. Cea de a doua carte a sa, *The Search for Grace (Căutarea harului)* a fost transpusă într-un film de televiziune, de către CBS, care a fost transmis pentru prima dată la 17 mai 1974.

Dr. Goldberg poate fi contactat direct la adresa:
Bruce Goldberg, D.D.S., M.S.
4300 Natoma Avenue
Woodland Hills, CA 91364
Fax: 001-818-704-9189

CĂRŢILE SCRISE DE DR. BRUCE GOLDBERG

Past Lives – Future Lives (Vieţile trecute – vieţile viitoare)

The Search for Grace: A Documented Case of Murder and Reincarnation (Căutarea harului: Un caz documentat de crimă şi reîncarnare)

Soul Healing (Vindecarea sufletului)

Vreți să vă schimbați viața în mai bine?
Vreți să îndepărtați obiceiurile dăunătoare?
Vreți să scăpați de boli și suferințe?

Autohipnoza este răspunsul

O minte „deschisă" este foarte importantă. Toate hipnozele sunt, de fapt, autohipnoze și peste 95% dintre oameni pot să-și inducă cel puțin o transă hipnotică ușoară. Puteți să stăpâniți autohipnoza și s-o folosiți pentru:

- ✓ creșterea încrederii în sine
- ✓ îmbunătățirea memoriei
- ✓ renunțarea la fumat
- ✓ pierderea greutății în plus
- ✓ învingerea tracului
- ✓ reamintirea viselor
- ✓ îmbunătățirea vieții sexuale, vindecarea frigidității, a impotenței și a ejaculării precoce
- ✓ vindecarea unor boli: insomnia, migrenele, alergiile, astmul, artrita, enurezisul
- ✓ îndepărtarea unor dureri, a diverselor fobii, a anxietății
- ✓ înlăturarea unor obiceiuri dăunătoare: alcoolismul, bâlbâiala, bruxismul (scrâșnitul dinților), roaderea unghiilor

Secretul se află în tehnicile speciale prezentate în carte, bazate pe realizarea unei înregistrări individualizate care vă va programa subconștientul. În numai 20 de minute pe zi vă puteți îmbunătăți unele aspecte ale vieții – sănătatea, autodezvoltarea personală, relațiile sociale. Indicații ușor de urmat arată exact cum să realizați peste 30 de „scenarii" de autohipnoză pentru determinarea schimbărilor dorite sau pentru atingerea scopurilor pe care vi le-ați propus.

Editura **Teora**
PAR TEHNICI DE AUTOHIPNOZA
Cod: 0214

ISBN 973-20-0214-X
9 789732 002148